

なりたい顔が絶対見つかる!! 最新チーク&シャドー&眉事情♥

綴じ込み付録♥

甘辛メイクMAP♥

老け顔タイプチェックリスト付き!!
美容皮膚科で
キレイを手に入
れる5
Lesson5



完全すっぴんの前には
段階をふみたい!!

お泊りメイク&
スキンケア

定番デニムを着こなしてこそおしゃれ上級者★
ジャケット ショーパン カラーパンツ 小物

大人デニムSNAP

寝坊した日や時間がないときに!!
3分・5分・10分で巻かずに完成♥

3プロセスでできる
時短ヘアアレンジ

お姉さん
アゲハ

ageha

5月号 [特別定価 ¥650]

偶数月7日発売 2014年5月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

オシャレ番長荒木さやかの日常を誌上再現♥

さやかの 4~5月
ファッションスケジュール帳

フチ細ブラウン ちょいデカブラック ナチュラルグレー
オトナのカラコン指南書

女子力高い物にまみれて生きていたい♥

バッグの中身と
身の回りの物

ALL 499!!

荒木さやかは
メンズライク!!
早川沙世は香りアイテム♥
桜井莉菜はデコキラ★
杉山佳那恵はディズニー♥ 加賀
美早紀はリップコスメ♪ Tokyo
Nadeshikoはプチプラ命!!
青木りえはやっぱりCHANEL★
山田るり子は派手カワ
グッズ♥ 真優川 咲は
ピンク祭り♪

ライフスタイルP・宮下美恵ちゃんに学ぶ!!
こだわりインテリア♥
リビング 子供部屋 寝室 洗面所

祝・第3子出産から3人の
子育て&自分美容法まで24時間密着!

けいこさんの
mama'sルール♥

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥

Nadeshiko相談室 "脱・ベルサイユ"メイク
&ファッション/ SNS&ブログの写メテク
14/春から初夏まで使えるハンド&フット
ネイル図鑑/勝負日直前お助け施術/若
いコとの境界線はどこ!?/かなつ久美
先生のお金をかけずにおうち美容



www.savoy-net.com

SAVOY 03 3201 5166
10f marunouchi bldg. 2-4-1 marunouchi chiyoda-ku tokyo



mobile <http://shop.savoy-net.com>

サボイ 検索

SAVOY LINE@はじめました
"サボイ"で検索して友達になってね！
最新ニュースやお得な情報を提供します。



SM13530101



¥ 4,900 (税別)

と身のまわりの物

All 499!!

力高い物にまみれて毎日を楽しくしたい♡



お姉さん
29人の
リアル私物
大公開!!

バッグの中身

お姉さんたちが日常生活で愛用している物大集合♡
洋服や美容グッズはもちろん、誌面では
なかなか見ることのできない趣味のものや
家庭用品もたっぷり見せちゃいます♡
そしてバッグの中身もチェック!! プライベート
丸出しの私物オンパレードをご覧ください♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Emiko Matsumae
SPECIAL THANKS_film craze studio
EDIT&TEXT_Haruka Noda

鏡!! だから女子

バッグの中身は



Bagの中身は

身のまわりのものは

メンズライク! 海外戦利品まみれ!!

荒木さやか

Sayaka Araki

専属モデル (29歳/東京都) 独身・子供なし

花粉症がヤバ〜い! だから最近マスクと薬が手放せなくて、持ってないと死んじゃう! それ以外は日本にいても海外にいてもバッグの中身は基本同じ。薬とかメイク直しの道具とか、細かい持ち物が多いからなんでもポーチに小分けして整頓してるよ!

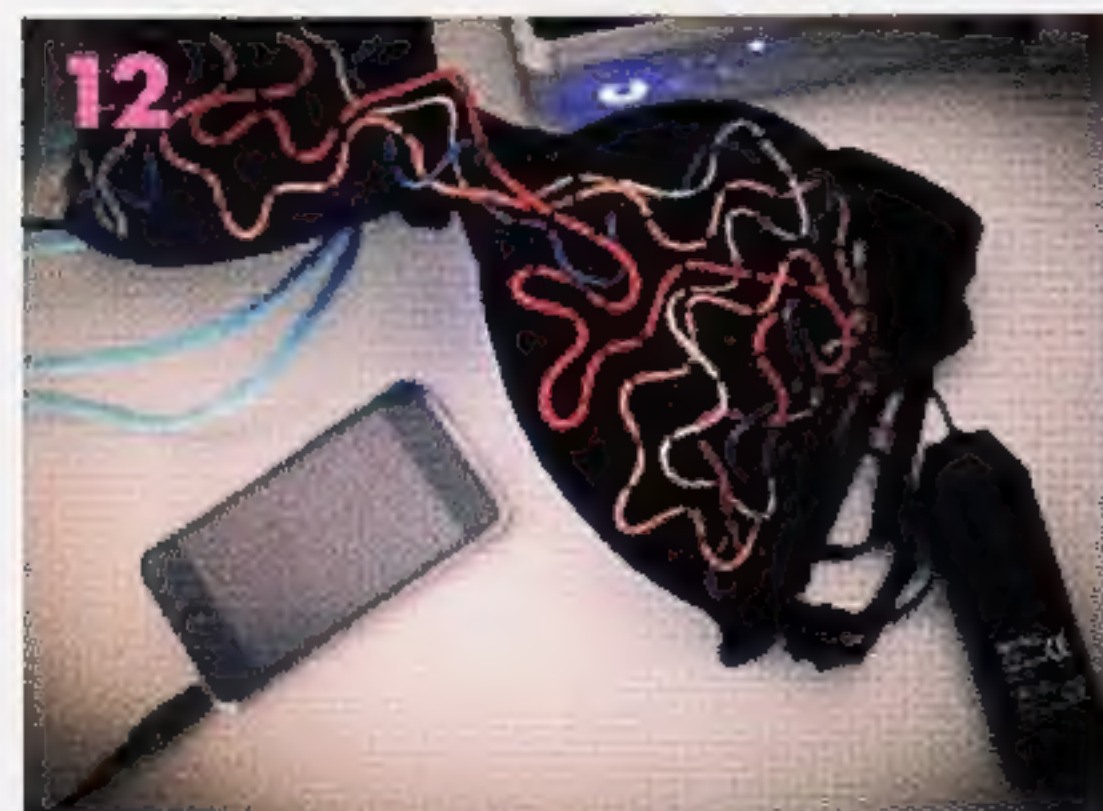
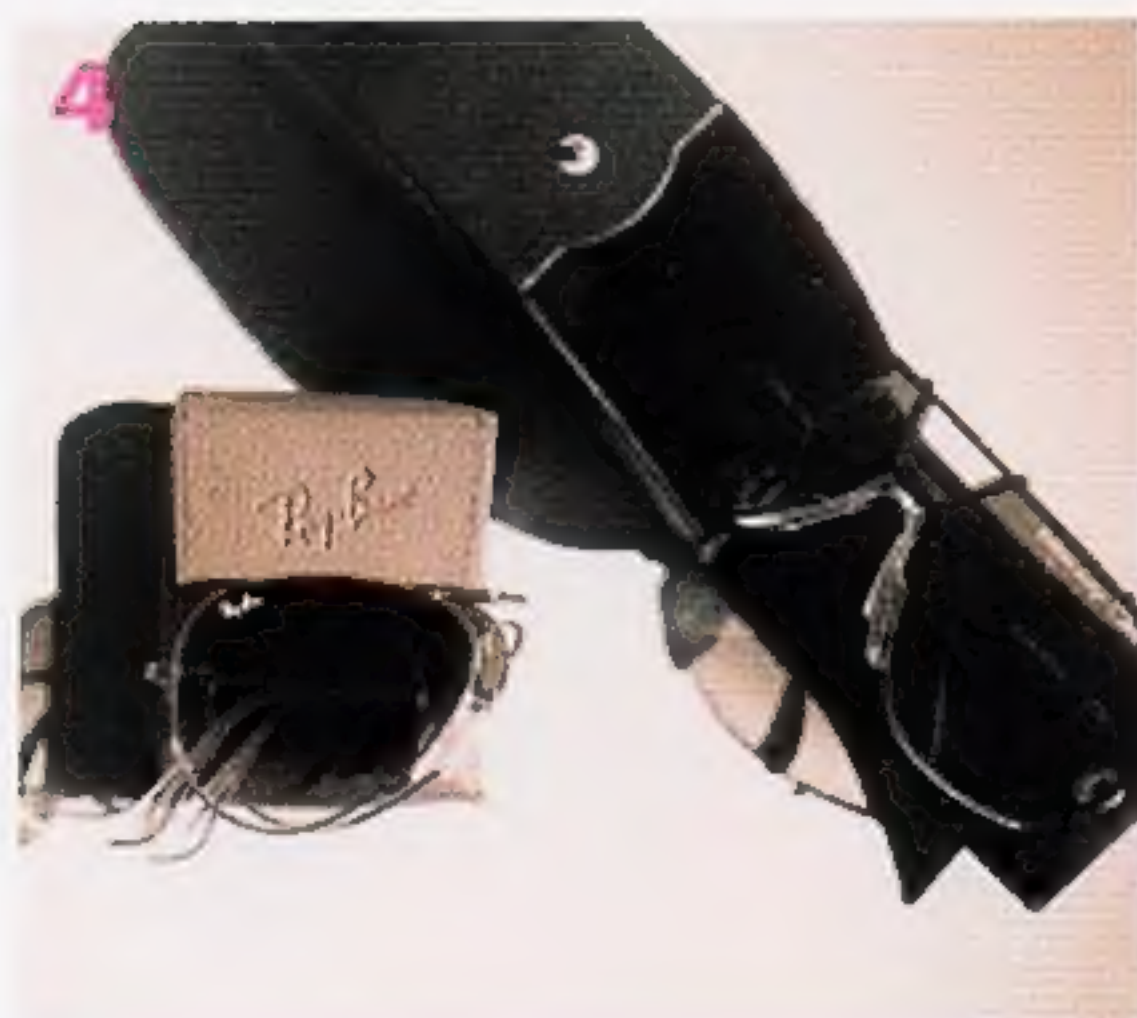
毎日使うものは人とかからない日本未入荷アイテムを海外で購入



数年前に海外で買ったプラダのサフィアーノはデニムが今年っぽくて◎。Aサングラスは季節問わず常備 B鏡 C花粉とか風邪対策の常備薬が入ったポーチ Dリップクリームはないと生きていけない E白のクロム長財布は日本未入荷 Fバレンシアガのキーケース G携帯用充電器 HiPhone5C Iマスク JMC Mのポーチにメイク直しの道具が入ってる

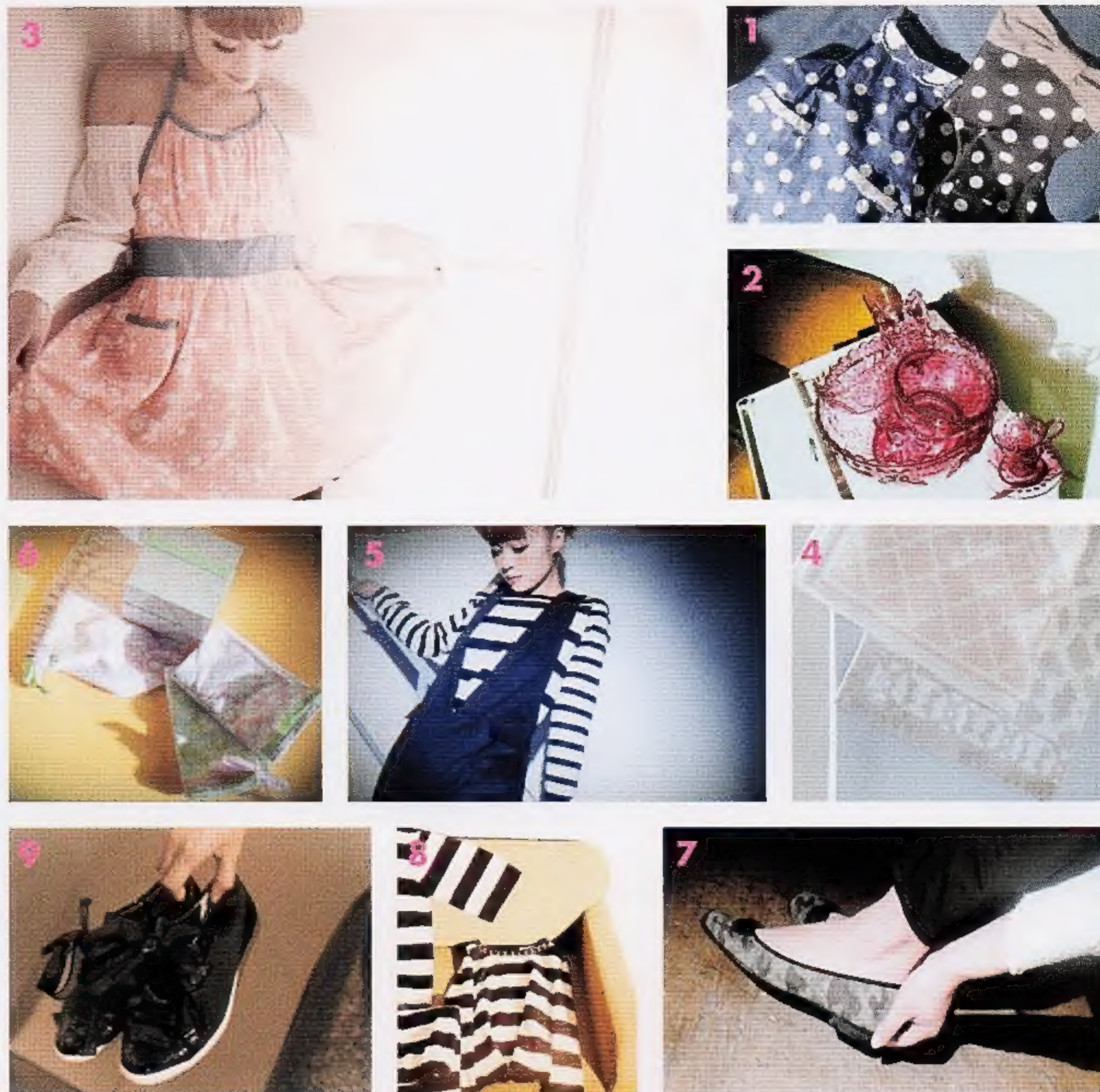
さやかが最近買った & もらったもの♡

だいたい海外で買ったもの。日本にいたときも、国内で買えないものを海外から取り寄せるのがマイブーム。最近是人からのプレゼントもレアものだったり嬉しい♡



1 誕生日プレゼントにいただいた Skull candy のヘッドフォン。名前の通りスカルモチーフが入っててかわいい♡ 2 海外に売ってる目薬は充血がすぐ取れるから行くたびに大量買い。 3 ティファニーのシャンングラスも誕生日プレゼントにいただいたもの。 4 サングラスも海外に行くときと買うものひとつ。左のレイバンは折りたたみ式で持ち運びが超便利! 右はカジュアルのもの。 5 ジミーチュウのポーチはさくりなの事務所の社長にいただいた。クラブで遊ぶときとかに便利。 6 なんとC・ロナウド本人のサイン入り写真! 友達が人を介してもらってくれたの♡ 7 フェスに行くとつい買っちゃう電飾アイテム。これは Tomorrow World の会場で買ったうさみみ♡ 8 海外のビーチに行くと毎日違う水着が着たくなるから集まったもの。右から Body Glove、ヴィクシー、Agua Bendita のもの。 9 超お気に入りのサングラス。カザールの 80's ヴィンテージでプラビとおそろい! 10 海外の NIKE のサイトでカスタムオーダーしたスニーカー。Hardwell とまったく同じデザインにしちゃった♡ 16,000 円くらいだったよ。 11 常にリップを塗ってないと嫌で買い集めたものたち。お気に入り右の Lelia Sea。他は右からジョンマスター、Jetstar でもらえる bloom、whole foods。 12 電飾つきブラは 7 と一緒に買った。

相変わらず家庭用品と洋服に囲まれて生活してる♡ この春は柄物アイテムがたくさん集まったよ♡ かわいくないものは買わない主義だから気に入ってない物は手元にナシ!



1娘2人のおそろいエプロンはJessie Steele。襟元がかわいいの! 2Baci Milanoの食器。メラミンなのに高級感があって食卓が華やかになるから好き♥ 3Lala bellのエプロンはヘアバンドもセットになっててかわいいの。7,500円くらい。4SPARAのランチヨンマット。2の食器を置くと上から柄が透けてオシャレなんだ。1枚1,200円。5ニットもサロペットもダニアン。ボーダーなのにオフショルってところが珍しくて好き♥ 6SPARAのお弁当箱セットは娘のイベント時に。ダマスクもピンクなら子供も気に入ってくれる。7迷彩のフラットはつま先が四角くてトゥーシューズみたいなデザインなの! セレトのものでも8,000円。8ボーダー大好き! 見かけるといい買いっちゃん。このチェーン付きのセットアップはAULA AILA。9リボンの紐がかわいくて買ったスニーカーはワンダーのもの。かわいいい歩きやすい♥ 10,000円くらい。

小バッグしか持っていないくらい
大荷物が苦手だからいつも身軽へ

超輕裝!

かわいい柄物まみれ!!

宮下美恵さん

Mie Miyashita

手持ちの荷物も家の中も無駄なものは持ちたくないタイプ♥ その辺に買い物に行くくらいなら小銭入れと携帯とリップだけしか持たないの♡ だから持ってるバッグは小さいものばかり♥ そのほうが無駄な買い物もなくなるからお財布にもやさしいかもね♡

食器やインテリアアイテム中心♡ インテリアを落ち着かせてる分、小道具はかわいくして女の子っぽくしてるよ^{ハハ} エプロン大好きで家にいるときはだいたい着けてるんだ♪



1春服に合わせるヘアアクセが欲しくてOPAで購入。2つで3,000円弱💧 2ハンドソープは絶対このウルルアじゃなきゃ嫌なの! 薬用なのに見た目も香りもかわいい♥ 3透明なヒールに惹かれて買ったパンプス♥ JerryGirlで5,000円でした。4今一番お気に入りのエプロン。Jessie Steeleのもので6,000円くらい。着るだけでデション上がる♥ 5どちらもJessie Steeleのエプロン。こんな柄にならない💧 6メラミン製の食器が好きで、これはブラフランで買ったもの。友達の間で流行ってる柄なの💧 7Radyのクッションカバーは1枚3,000円。マーブル柄がお気に入り💧 8アンティーク感がかわいい写真フレームは堀江のおしゃれ雑貨屋さんで購入。好きな柄の布を右て飾る予定💧 9Radyのセットアップは大阪でめっちゃ流行ってる! 上下で9,500円くらい。10右は1個100円だったから買ってみた柔軟剤。TOCCAの洗剤はクレオパトラの香りが♥。左下のダウンボールはマイブーム💧

美容意識!

引っ越し後の家庭品まみれ!!

米本さやかさん

Sayaka Yonemoto

最近引っ越したばかりだから家財道具をそろえてる最中なんだ♥ インテリアやキッチンまわりのものってこういうタイミングじゃないと買わないから楽しい♡ 手荷物は普段から多くていつもバッグが重い(笑)。今日は大阪と東京を往復する荷物だから色々詰まってる！

バッグは結局バレンシアガが好き
♥ **A**シャネルのサングラス **B**ミ
ニ水筒。お味噌汁も入れられちゃ
う**C**フィッツは大好きすぎて
常備 **D**キーケースとカードケ
ースはシャネル **E**お水とハンドク
リームは必須 **G**長財布もシャネ
ル **H**HM身だしなみセット **J**携
帯には常にイヤホンがついてて音
楽聴いてる **K**新幹線に乗って
るとむくむからコロコロに対策



新幹線の移動ってなにかと必要なものが多くなっちゃう。

Bagの
中身は

身の
まわりの
ものは

カラフル! 香りアイテムまみれ!!

早川沙世

専属モデル (30歳/東京都) 独身・子供なし

最近気づいたら赤系アイテムが多くなった★ 黒ばかり集まる時期もあるし、いつも無意識に同じ色が集まるんだよね。バッグの中は本当はごちゃごちゃで奥底から色んなものが出てくる(笑)。コレだけは絶対ないと困る、ってものを今日はお見せします♥

赤は持つと元気になるし差し色にも♥



バッグはバーキンの25cm。Aエルメスの長財布は色の組み合わせに一目惚れして買ったもの。Bマジックカラーは前髪のお直しに必須。C香水はランバンのジャンヌを愛用中。D Diorのサングラス。ないと無理。E携帯はiPhone2台とガラケーの3個持ち。F給ちゃん。G鍵。キーホルダーはカルティエ。Hリボンピン。I ヴィトンのポーチはメイク道具が入ってる

沙世が最近買った&もらったもの♡

人にプレゼントとして買うことが多かったキャンドル。色んなのを見ていくうちに自分がハマっちゃった。多少高くても、いい物はやっぱり香りの良さが全然違うんだよね。



1FRAY IDのワンプは後ろでリボンをつぶデザインが気に入って買ったもの♡ 18,000円くらいだったよ。2ハワイで買ったヴィクシーのANGELシリーズ。ボトルの羽根モチーフがかわいすぎてライン買いしちゃった♡ 洗面所に並べて飾ってる。3DiorのJ'adoreシリーズのキャンドルもハワイで購入。まだ使ってないんだけど置いておくだけでいい香りが漂うの。4ヴィクシーのボディークリームが好き。自分で買ったし、友達からもらったしで集まった。香水代わりに使うこともあるよ。5TOCCAのキャンドルはユマの香り。さわやかで上品な匂い♡ 伊勢丹で3,000円くらいだったよ。6ボルスバのピンクマグノリアの香りは箱の見た目のかわいさで買って★ 女の子らしい匂い♡ これは1,500円くらい。7ディナデッカーのキャンドルはまだ使ってないけどつけるとパチパチって木が燃えるような音が出るんだって。これも伊勢丹で15,000円くらいだったよ。8ケアテクトOGのシャンプーとトリートメント。お試しセットで850円★ お店で扱ってるものだから買ってみた。9シャネルのブーティーは完全に沙世好みのデザイン♡ 15万円くらいだったよ!



ピンクのバーキンが大好き♡
あえてカラー服に合わせます♡

バーキンは25cmが好き♡ A トリーバーチのポーチはメイク道具入れ。今日は撮影だから持ってるけど普段は小分けにB ヴェルニの小銭入れ C ヘアクリップ D ブッチのキーケース E タオルハンカチ F シャネルのお粉 G ヴィトンのカードケース H エルメスのお財布 I スマホケースは8caratでデコってもらったもの J クロエのハンドクリーム

Bagの中身は **1品ずつが派手!**
身のまわりのものは **肌ケアアイテムまみれ!!**

山田るり子さん

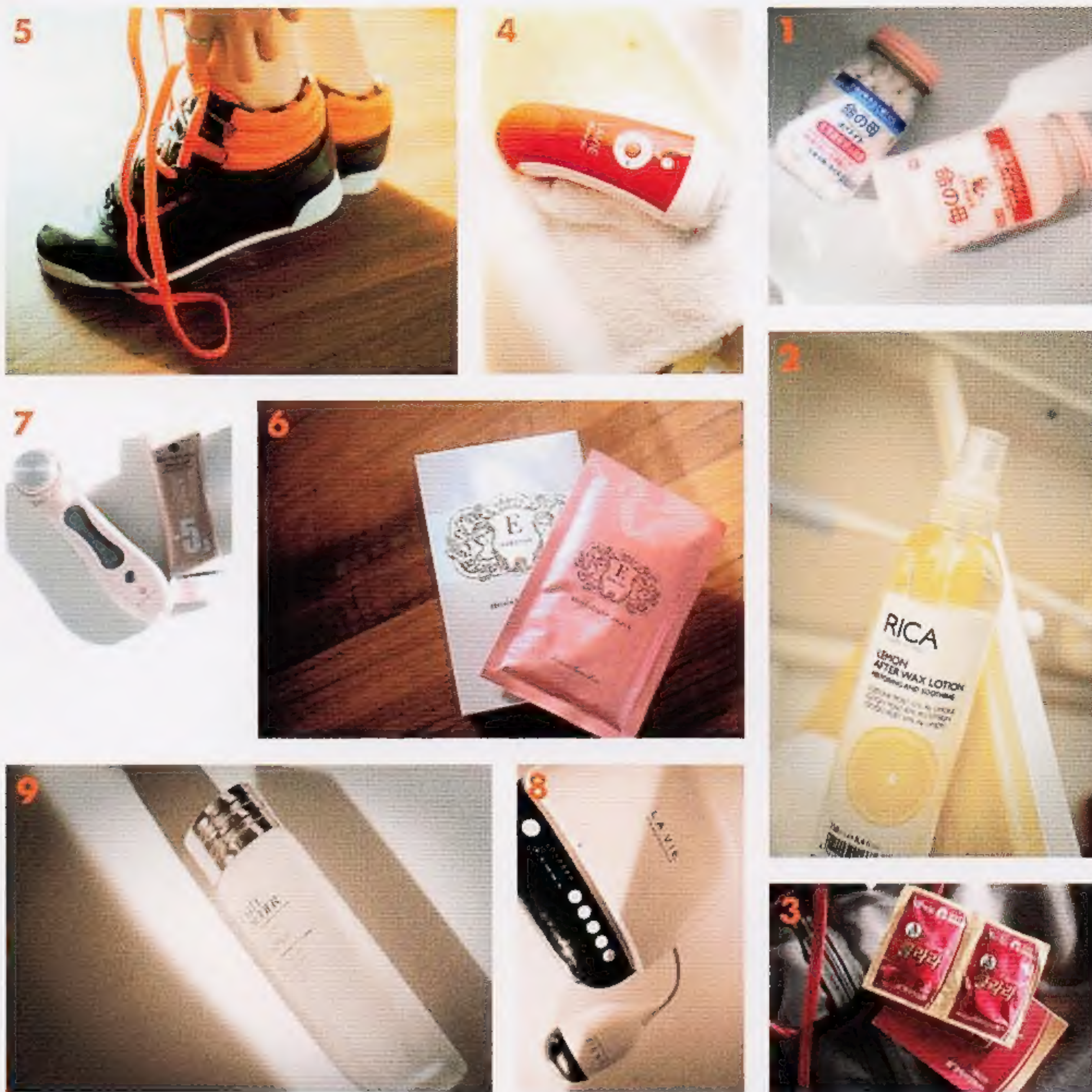
IT企業 代表取締役社長 (29歳/東京都) 独身・子供なし

Ruriko Yamada

バッグが大好きなので少なくとも3日に1回はバッグを入れ替え。エルメスのバッグを持っていることが多いです♡。最近は改めて美容が好き♡。新しい事業に向けて研究も兼ねつつ、色んな美容グッズをお試し中♡。いいものが見つかったら嬉しいし楽しいですよ♡

るり子が最近買った&もらったもの♡

一番のヒットは美顔器。最近では高性能なものが電気屋さんで買えるんですね。新しいものや自分に合ったいいものを見つければ、ケアが楽しみになるしキレイになれるって一石二鳥♡



1 生理不順で悩んでいたときに人に勧められた命の母。飲んでみたら調子が良くて5個まとめ買いしたくらい♡。2 定期的にブラジリアン脱毛をしているのでアフターケアのローションをサロンで購入。リカのもので4,000円くらい。3 韓国で買ったClaraという漢方。デトックス効果があってお通じが良くなります! 4 ラヴィの美顔&脱毛器。これはポータブル用なので旅行のときに活躍中♡。40,000円弱でした。5 リーボックのスニーカーは加圧ジム用。派手な色がかっこいい♡。6 衣里クリニックのフェイスマスク。クリニック専売品だけあって肌にやさしい♡。7 エビスの美顔器は肌が乾燥しているときにいい感じ♡。8 ラヴィの美顔&脱毛器で家庭用。1カ月毎日使い続けていたらシミがほぼなくなりました! 50,000円くらいでしたがかなりいい買い物です♡。9 エスティローダーのマイクロエッセンスは保湿力抜群!

RIRIが最近買った&もらったもの♡

ここ3~4カ月で美容グッズばかりこんなに買っちゃいました!! わりと凝り性なんです(笑)。半身浴も好きで入浴剤とかも集めてる。お風呂の間は大好きなゲームで暇つぶし♡



1 旅行するときに飛行機内で欠かせないネックピロー。ぶるぶる振動がきて首がマッサージできるんですよ! ネットで2,500円くらいでした。2 パナソニックのスチーマーと低周波。低周波は肩が張っているときに◎♡。3 首マッサージの枕。お昼寝ついでに使ってます。LABIで買いました★。4 美顔&脱毛のラヴィ。これ1つで2つの機能っていうところがいい♡。同じくLABIで50,000円弱でした。5 DS大好き! マリオ系大好き! お風呂の中でひたすらやってます★。6 パナソニックのエアーマッサージャー。足裏マッサージの機械です。テレビ見たりメイクしたりしながら気軽に使えて◎。8,000円くらい。7 入浴剤、ボディスクラブ、ボディオイルなどのコレクション♡。お気に入りにはAVEDAのCHAKRA。精神状態を整えるアロマスプレーで心が落ち着くからすごい! 1個4,800円くらい。8 ナノイーのヘアケアグッズは各7,000円。

Bagの中身は **シンプル!**
身のまわりのものは **美容グッズ20万円相当まみれ!!**

RIRIさん

ダンサー (25歳/東京都) 独身・子供なし

Riri

ここ数カ月で突然美容オタクになったRIRIです。本当はガーリーな雰囲気が好きなんですけど自分プロデュースがうまくいなくて日々研究中! 普段使う小物はシャネルでそろえています♡。持ち物に似合わないけどヘッドフォン命! ダンスの曲聞いたりしてますよ!



キャビアスキンのマトラッセは小さなのにココマークが大きくて好き♡。A iPhone B ヘッドフォンはモンスタースピーツ。C お財布。マトラッセのピンクがめずらしくてお気に入り★。D ハンカチ E 歯ブラシ。食べた後即磨きたいので♡。F マスク。花粉対策もあるけど持っていると便利。Gメイク道具はこの中に。シャネルのコフレについていたポーチです。

いつでもどこでも歯を磨きたい♡
歯ブラシがないと落ち着かない♡



Bagの
中身は

身の
まわりの
ものは

リップメイク命! キラキラシンデレラまみれ!!

加賀美早紀

専属モデル (29歳/東京都) 独身・子供なし

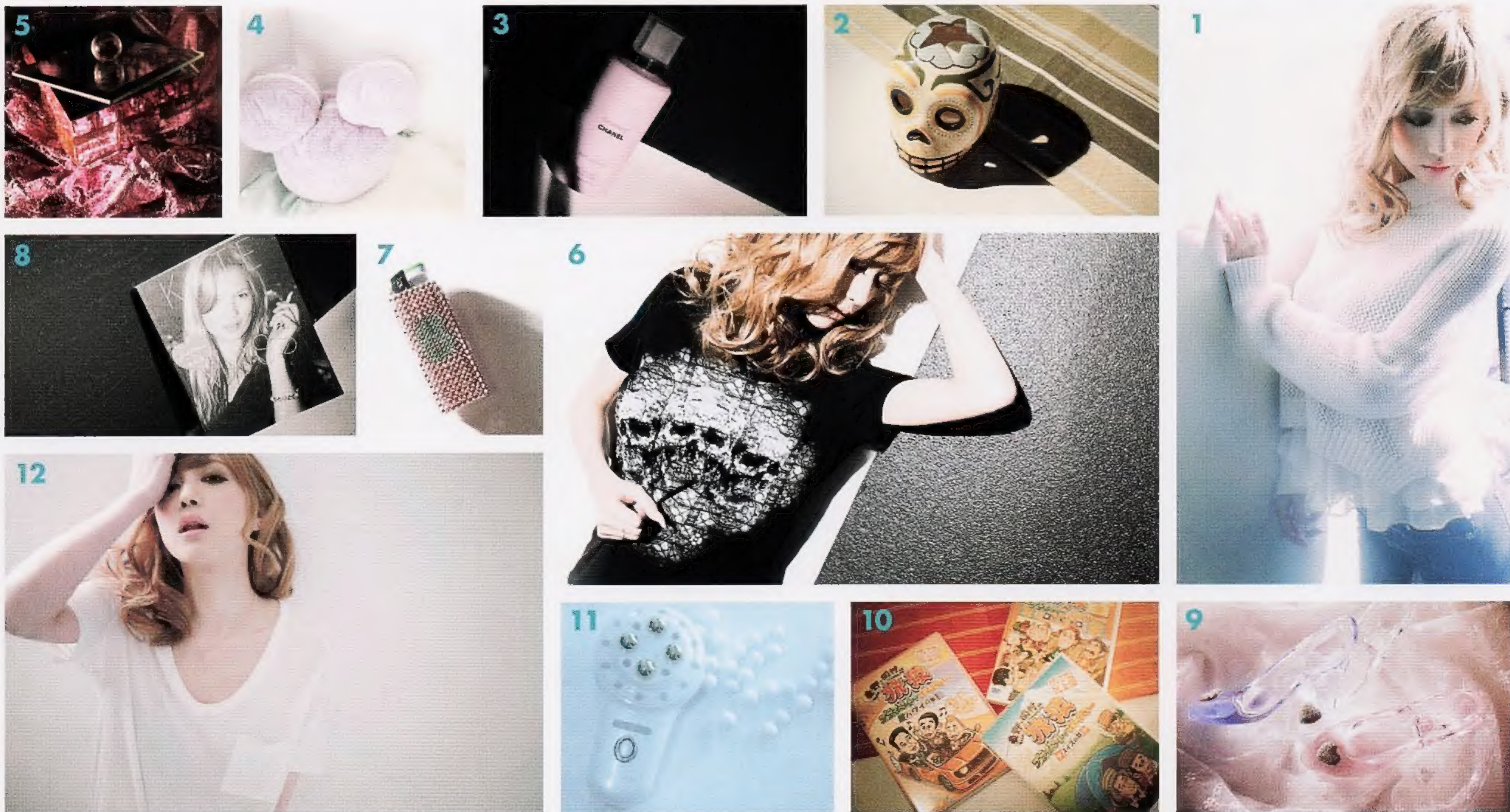
機械音痴な加賀美です。つい最近人生初のパソコンを買った、っていうくらい。スマホを使うのがギリギリ(笑)。だからパソコンとかタブレットとか電子機器を持ち歩くなてまずないので荷物は超少なめ。お財布と携帯しか持たない日も普通にあるよ!

荷物が少ないのでこのバッグでも大きいと思うくらい!

バッグはエミリオプッチ。パツと見ブツらしくないけど中が柄でかわいい♥ Aメイク道具はリップだけ携帯 Bボールペン Cお財布は昔セレクトショップで買ったもの Dハンカチとティッシュ EiPhone FイヤホンはiPhoneに挿して音楽を聴く用 Gドンキで買った鏡 Hリップのお直しは絶対おしりふきがいの! リップの皮とかキレイに取れるから

早紀が最近買った&もらったもの♡

キラキラしたもの・シンデレラ・ディズニー・素材のいい洋服が好き♡ シンデレラ好きが友達の間では有名で私のあだ名がシンデレラに(笑)。靴モチーフのものに弱い。



1aqua girlのニットとシャツ。あえて白on白で着たい♥ 2中目黒の雑貨屋さんで買ったキャンドルホルダー。家でキャンドルを灯すのが好きなんです♥ 3CHANCEのボディクリームは誕生日にいただいたもの。置いておくだけでかわいいしもちろん香りも良くてお気に入り☆ 4マカロン型のミッキークッションはTDLで買いました★ 5ピンクのキラキラがかわいくて買った小物入れはフランフランで1,500円くらい。アクセサリー入れにピッタリ♡ 6AマックイーンのTシャツは25,000円くらい。素材がいいから着てて気持ちイイです★ 7これも誕生日プレゼントでもらったライター。ピンクのキラキラが本当に好き♥ キャンドルに火をつけるときに活躍中☆ 8ケイトモスが大好きで買った本。9シンデレラ城近くのガラス細工のお店で買ったもの。気に入って3つまとめ買いしちゃった♡ 10旅猿のゆるさが好きでついDVDをGET!! 11美顔器はドクタービュアラのもので最近使い始めた! 肌の透明感がアップする気がする♡ 12デロンとした素材感が気に入ったTシャツはスタニングルアー。10,000円くらいでした。



バッグは神戸レタスのもの。ショルダー紐がついて持ちやすい。Aメイク道具はお直しアイテムだけ。B展示会でもらった電動歯ブラシ。Cスケジュール帳。Dサングラス。Eカメラは生活の一部。Fお財布はZARA。G豹柄iPhoneケースにはPASMOも入ってる。H家の鍵はヴィトンのキーホルダーにセット。Iミニティ。J鏡。Kプラダのペンケース。これも仕事道具。

Bagの中身は

仕事対応!

身のまわりのものは

万能なキッチングッズまみれ!!

水野祐香さん

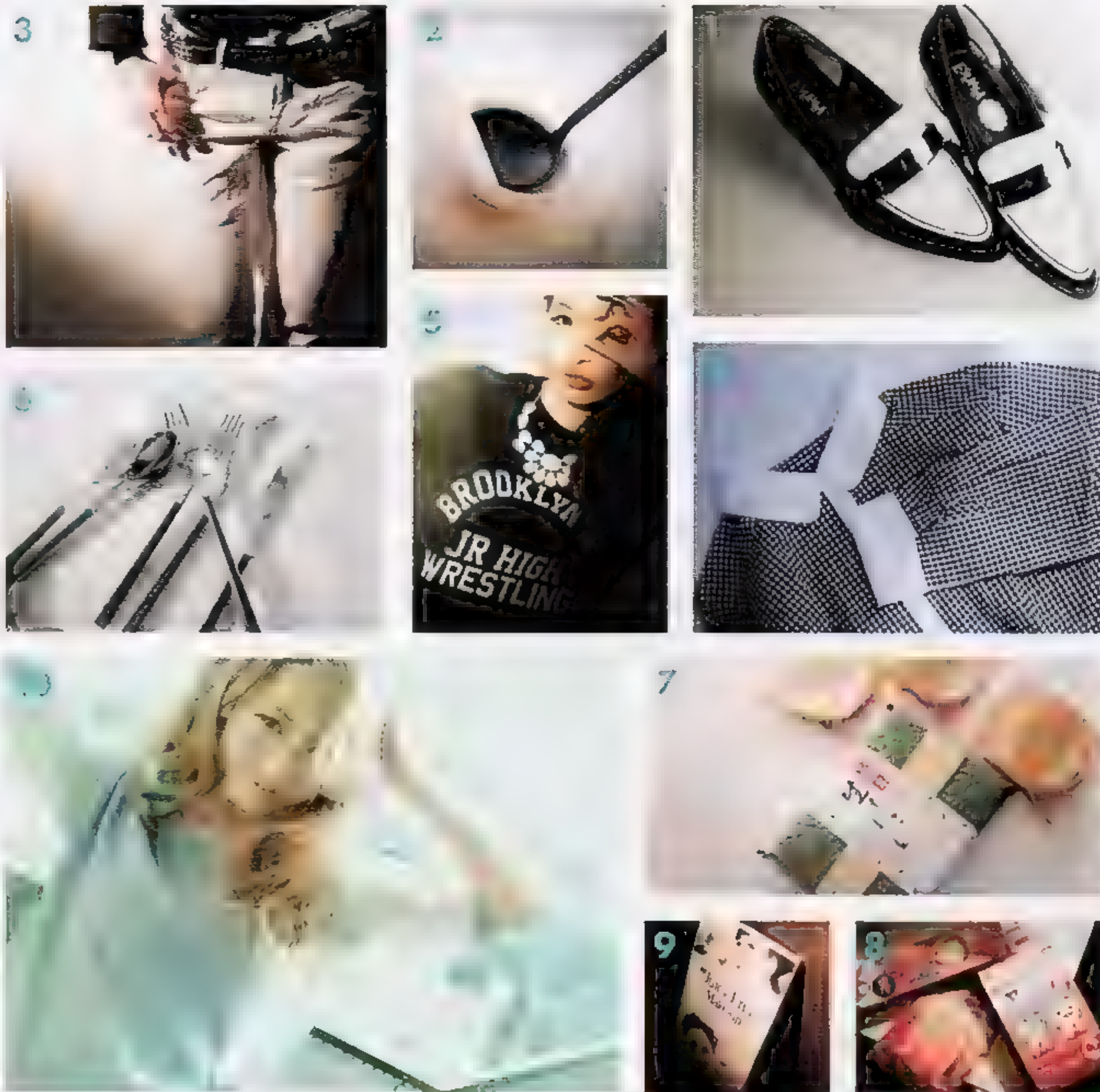
ライター・Tokyo Nadeshikoブロガー (34歳/東京都) 既婚・子供なし

Yu-ka Mizuno

書類を持つことが多いから手荷物が少なくても大きいバッグが安心。それでも荷物が増えそうなときはサブバッグを持ち歩くようにしてるよ。ありあわせの紙袋に荷物を入れるのはオシャレじゃないし...! バッグは毎日入替。そのほうが荷物も整理できるから。

祐香が最近買った&もらったもの♡

相変わらずキッチンアイテムをコツコツ収集中。いい道具があると料理するテンションも上がる♡ 服はプチプラだけどプチプラに見えないものを選んで買いそろえたよ!



1エスベのローファーは8,000円。高級感のあるプレートが気に入ってる。2無印のお玉立て皿。お玉が倒れないようにできてる優れもので目から鱗。600円だったよ。3シンプルなパンツはユニクロ。ビタビタすぎずゆるすぎない。今年らしいシルエットで気に入ってる。4今年はやっぱりギンガムチェックを着なきゃと思って買った。これは神戸レタスで2,000円。5ロゴスエットも神戸レタスで2,000円。あえてビジュネックスやスカートを合わせてガーリーに着たいな。6持ち手がオシャレなカトラリーはZARA HOME。7スイーツのお取寄せにハマってる。伊藤久右衛門の抹茶生チョコはリピ買いするくらいハマって人にあげても喜ばれるよ。8オーラルケアの道具。舌ブラシと拭き取りタイプの舌ケアアイテム。9中野明海さんはメイクの参考になる。10シースルーの袖がかわいいニットも神戸レタスで。

百代が最近買った&もらったもの♡

エステサロンを経営しているのに興味の先はやっぱり美容グッズやダイエット製品。自分のお店で扱うものは自分でも必ず試し、目新しいコスメは欲しくなっちゃいます♡



1クリオネの美顔器。こんなに小さいけどLEDとEMSができて肌荒れやたるみに効くんです! 50,000円くらい。2電動歯ブラシは仕事前のマウスケアに。3ダイヤのパウダー入りというところに惹かれて買ってみたDIAMOのコスメ。どれも塗るとキラキラ。夜のお店とかパーティーに良さそうです。4アイライナーのタトゥーシールはお店で扱っているもの。結婚式やパーティーのときに使う方が多いので私も買ってみました。プラザやハンスで500円くらいで買えます。5最近飲み始めたトリプルカッターというサプリ。カロリーカットしつつも栄養がとれるから身体に良いみたいでダイエットに効きそうです。8,400円でした。6サングラスはディオールとクロエ。7デコミラーは飾っておくように買ったもの。8これは実は紙袋なんです! 雑貨屋さんで500円くらいで買いました。荷物が多い日のサブバッグとして使っています。

Bagの中身は

白が基本!

身のまわりのものは

お試し美容グッズまみれ!!

二ノ宮百代さん

飲食店・エステサロン経営 (31歳/群馬県) 独身・子供なし

Momoyo Ninomiya

前号で私のお店を紹介してもらったのがきっかけで出るようになった百代です♡ 毎日車移動が基本なので、手荷物は少なめ。大きな物は車に置きっぱなしにできるので楽チン。小物はヴィトンが好き♡ 白のエビは珍しいので見つけたら買うようにしています★



バッグはヴィトンのエビ。今年の1月に買ったばかりです♡ ADHCのリップクリーム。Bスマホはdocomoのメディアス。C BODY SHOPのハンドクリーム。保湿力がかなり高くして群馬の乾燥した空気には欠かせません。Dバッグとおそろいのカードケースは3年前に購入。電車にもよく乗るのでSuicaが入っています。Eヴィトンの手帳。Fバッグとおそろいのお財布。

Bagの
中身は

身の
まわりの
ものは

ピンクとくまたん! デコキラグッズまみれ!!

桜井莉菜

専属モデル (30歳/東京都) 独身・子供なし

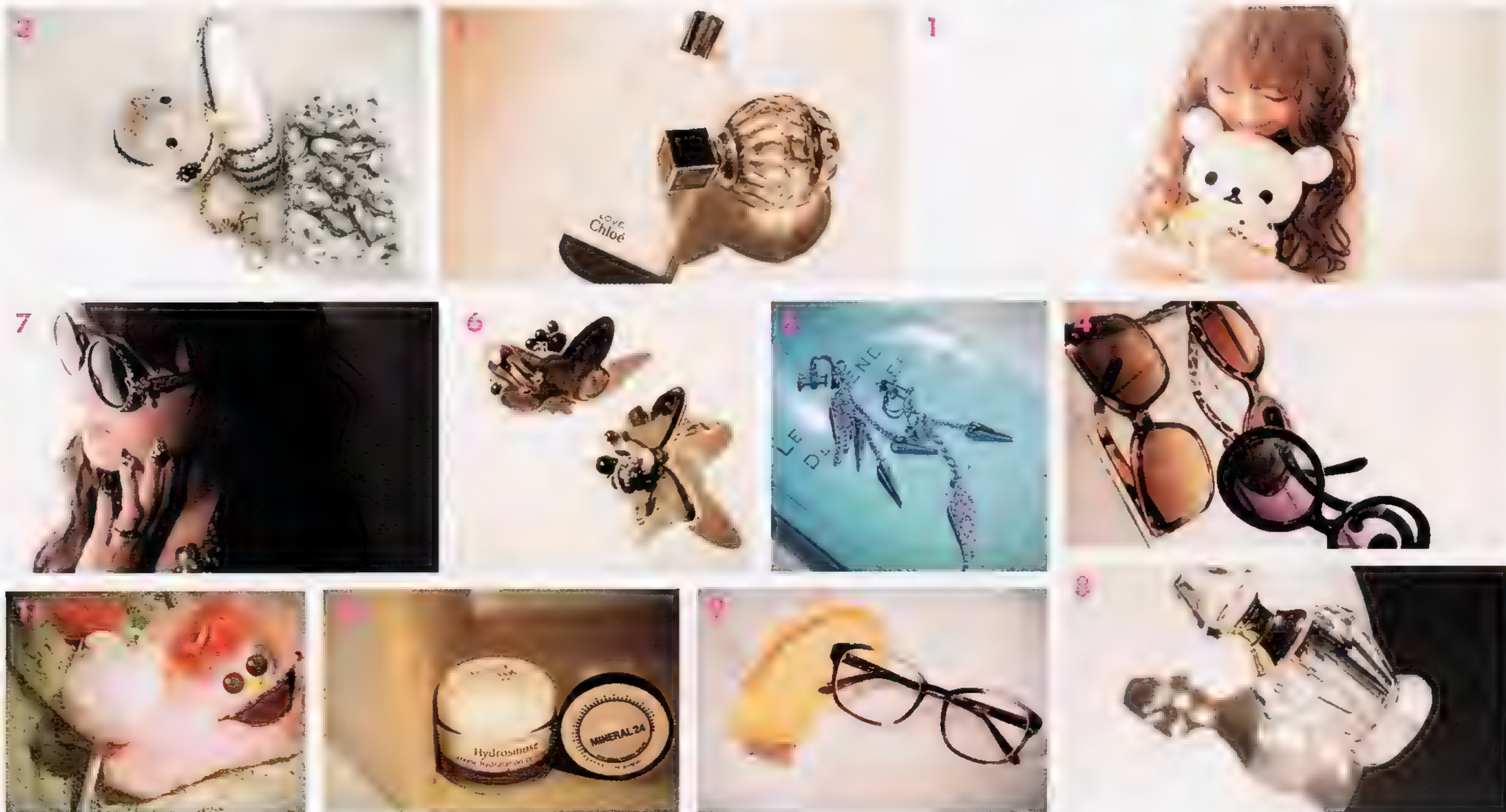
気づいたらピンクの小物ばかりバッグの中に入ってた。誕生日とかクリスマスになると事務所の社長がピンクのジミーチュウをプレゼントしてくれるからピンクまみれに♡ 重たい荷物が嫌いだから必要なものは小分けにしたりして軽量化する努力をしてる(笑)★



ガーリーにもロックにも持てるジミーチュウはヘビロテ中! A iPhone B皮膚科で処方してもらったクリームは肌トラブルや乾燥対策に Cヘアクリップ Dクロエのボディクリームをボトルにうつしかえて携帯。香水代わりに E痛くなったらいつでも付け替えられるようにカラコン F綿棒 Gメイク直しの道具 Hお粉 I鏡 Jジミーチュウのお財布

莉菜が最近買った & もらったもの♡

相変わらずキラキラした小物が好き♡ 実用性あるない関係なく、持ってるだけでときめくよね♡ 最近は昔からの持ち物をデコってもらってリメイクするのにハマってるよ♡



1リラクマのぬいぐるみはファンの子からいただいたもの。この子ね、歩くの! 遠くから「おいで〜」って呼んで遊んでる(笑)♡ コリラはUFOキャッチャーでGETした! 2ジミーチュウの香水は見た目も香りも◎。クロエのボディクリームは香りが好きすぎる。バッグの中に入れてるボトルの元がコレ。3ミニオンみたいな顔がかわいいチャームはロンドボールの社長さんからいただいたもの♡ デコったパンプスはライター。名刺ケースはwizでデコってもらった。4サングラスは最近ネットでまとめ買い。右2つはネットで2,000円くらい、左のボンジッパーは10,000円くらい。56フェザーとかちようちよのモチーフに弱い♡ ピアスあいてないからイヤリングでかわいいものを見つけたら即買っちゃう★ 7wizでデコったサングラス。前から見ても横から見てもキラキラ。8香水の瓶はおみやげでもらった。飾って眺めてる★ 9メガネはおうち&映画用。視力悪いから普通に度入りだよ。Zoffで購入。10右はメイベリンのお粉。左は通ってるエステで買ったマリコールのクリーム。18,000円するけど肌ツルツルになる。11ユニバで買ったモッピーっていうキャラのポーチ。こういうかわいいお化け大好きで、他にティッシュカバーとクッションも買った♡ 左のもこもこベンはいただきもの♪



A 咲が最近買った & もらったもの♡

女の子らしいものが大好きなので気づいたらピンクばかり集まってきました♡ 寝る前にオルゴールの音色を聴いたりいい香りに包まれて癒し空間を演出するのが毎日の日課です♡



バッグはジミーチュウ。左右を折り入れて三角形に持てるのが好き♡ AF 仕事前のブレスケアに Bヴェルニの小銭入れは私のお財布(笑)。すぐ失くすからインバッグとワンセット C前髪カーラー Dボディミスト EGメイク直しのために使う乾燥対策品 Hハードグミ大好き Iお茶するとき使うダイエット甘味料 Jカラコン K鏡

Bagの中身は 身まわりのものは **Bag in Bag!** **ピンク!ピンク!! PINKまみれ!!!**

真優川 咲さん

ヨガインストラクター習得中(27歳/東京都) 独身・子供なし *Saki Mayukawa*

癒しグッズ大好き♡ 昔バレエやピアノを習っていたのでクラシックを聴くと落ち着く♪ 今はそこに香りアイテムをプラスして神経を休めています♡ だからバッグの中にもいい香りのミストは必須。あとはやっぱりピンク色のものって女の子らしい気持ちになれます♡

1ヴィクシーのNOIR TEASEシリーズの香水が大好き! すごく魅力的な香り。海外に行く人に必ず頼んでは買って来てもらってます♡ 2これも1と同じシリーズのボディクリーム。寝る前に塗って香りに包まれながら寝るのがシアワセ♡ 3エスティローダーのリップは名前を入れられる特別感が好き。3,500円でした。4姉からもらった名前入りミラー。おもちゃっぽいやドリーな感じがツボです♡ 5つい最近、地元・小樽のオルゴール館で買ったオルゴール。ひとつは楽しいときに聴く用で「星に願いを」、もうひとつは悲しいときに聴く用で「memory」が流れます。ひとつ2,500円くらい。6ひつじのアイビローはラベンダーの香り 7ジルの香りも好きでルームフレグランス、ボディクリーム、ハンドクリームそろえて枕元に置いています♡ 8クラシックのCDは眠れないときに◎ 9グレードのアロマディフューザーは最近ドンキで買ったもの。部屋に置いています♪

かあたんが最近買った & もらったもの♡

今まで買ってたショップのものを突然買わなくなった。いきなり家庭的になったでしょ(笑)。結婚祝いをたくさんもらうから、知らなかったものを知れたりするのもおもしろい!



1サンローランのグロスとトムフォードのリップ。どちらも伊勢丹先行発売で撮影前に買ってきたもの。サンローランのは筆先がリップの形をしててかわいいの♡ 2ボリューム感が気に入ったスニーカーはPUMAのスカイウェッジ。色違いで青も買ったくらい気に入っちゃった! 12,000円。3DURASambientのピアス。コットンパールがマイブームなの! 3,500円くらいだったよ♡ 4コットンは絶対シャネルって決めてる。使うたびにテンション上がるしふわふわ感が全然違うんだよね! 5旦那さんにももらった自慢の婚約指輪はGRAFF。ダイヤの透明感と輝きは素人でも分かるくらい他と違うの〜! 宝物♡ 6アディダスのスニーカーは作業着に合うかなと思って購入。16,000円。7お鍋3つも買った! リゾット専用のお鍋は30,000円もしたけど見た目が◎。8結婚祝いいただいたココットはル・クルーゼ。もともとはこういうガーリーなデザインが好きだから超気に入ってる♡

Bagの中身は 身まわりのものは **リップアイテム満載!** **新婚ただよホヤホヤまみれ!!**

渡辺かなえさん

トレーラー運転手(29歳/東京都) 既婚・子供なし *Kanae Watanabe*

結婚しました♡ ひとりで生活してたら絶対買わなかったようなものが増えてきて新鮮♡ お鍋とか選ぶの楽しい(笑)! 洋服の趣味も変わってきて、ワンピ×ヒールが鉄板だったのにまさかのスニーカーを2足も買ったとか。環境が変わると趣味も変わるのかな♡



バッグはクロエのナノアリス。2013年のクリスマス限定だったもの★ A充電器 BiPadは調べものしたり地図見たりする用 Cドルガバの香水。日本で販売が終了しているもので海外に行くと必ず買ってる! D手帳は仕事のスケジュール管理に Eメイク道具はリップしか持たないよ。3色くらい入れておいて気分がつけかえてる♡ Fお財布はシャネル

Bagの
中身は

身の
まわりの
ものは

ディズニー!
ひきこもりグッズまみれ!!

杉山佳那恵

専属モデル (28歳/東京都) 独身・子供なし

ディズニーめっちゃ好き♥ 気づいたらバッグの中身全部ディズニーだし、ディズニーコラボのコスメとか見つけたら絶対買っちゃう♡ゴシップガールのブレアみたいに攻めの女になりたいからバッグは高級志向だけど、中身はディズニーまみれにしたいんです♥

A

C

D

E

H

F

G

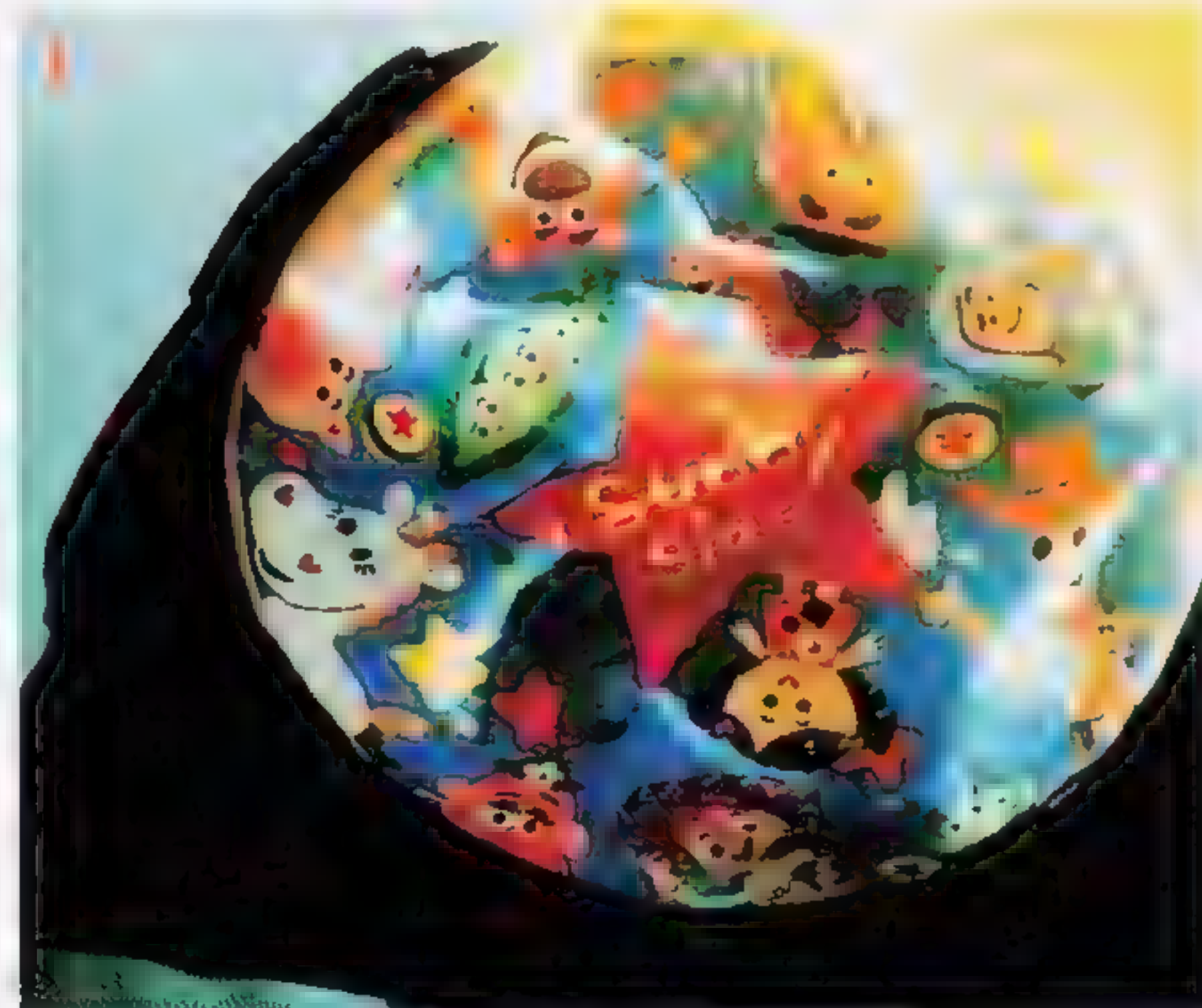
J

K

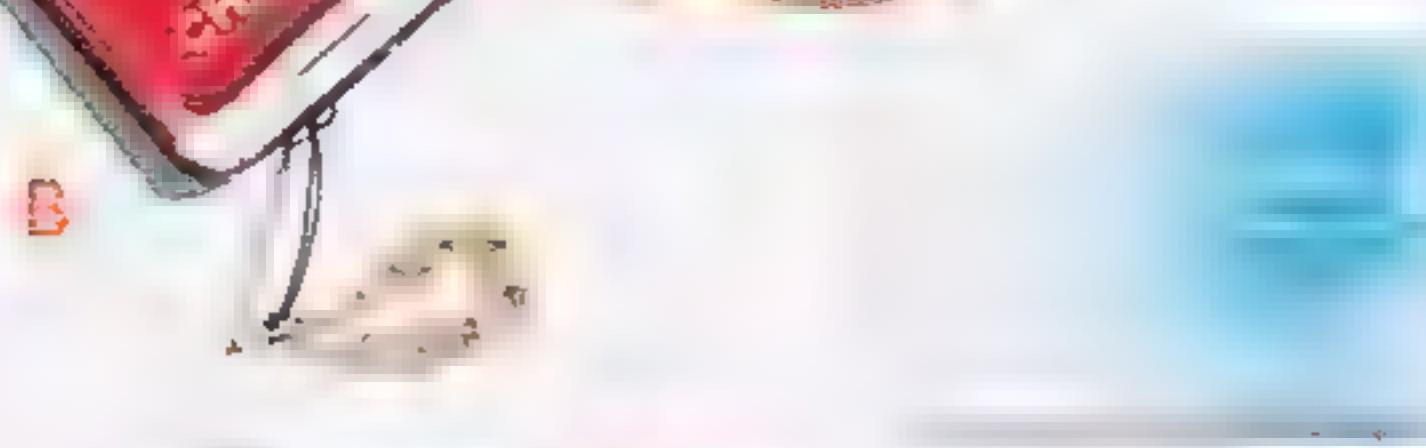
バッグは春の新作のmiu miu。デニム素材が今年らしくてお気に入り♥ Aシャネルのお財布 B充電器は1つで2台とも対応できる物 Cボールペン Dフリスクのストロベリー味がお気に入り♥ Eシュシュ Fミニコラボのクリアラスト GHモンスターズインクのキーケースと化粧ポーチ。メイク道具は一式持ってないと不安 I携帯は2台持ち J鏡 K手帳

かなが最近買った & もらったもの♥

ディズニーのくまのお友達 (笑)にかこまれながらゴシップガールを見てまったりするのがシアワセ♥ でも外では強気になりたいからハイブランドの小物で攻めていたいな♡



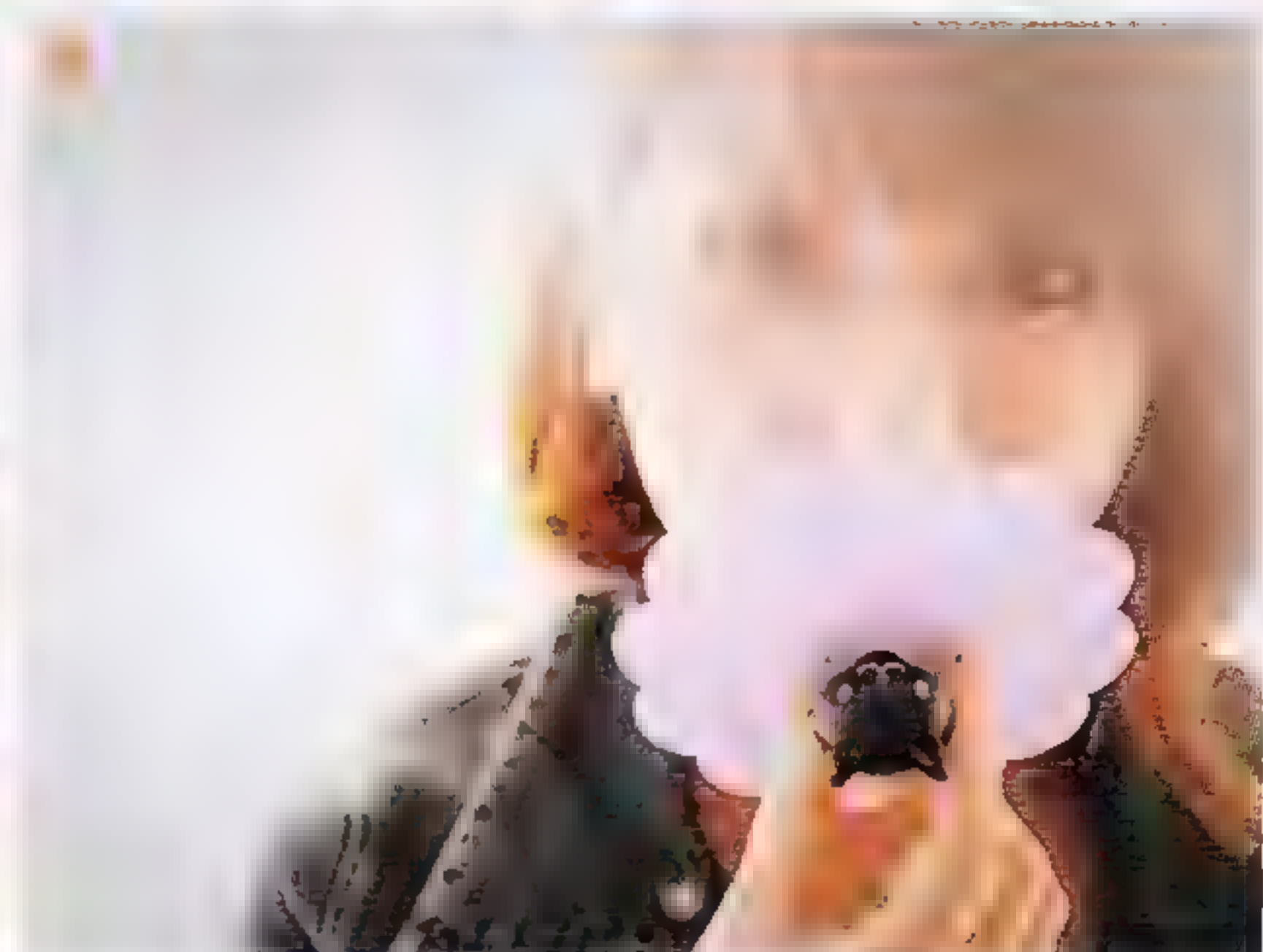
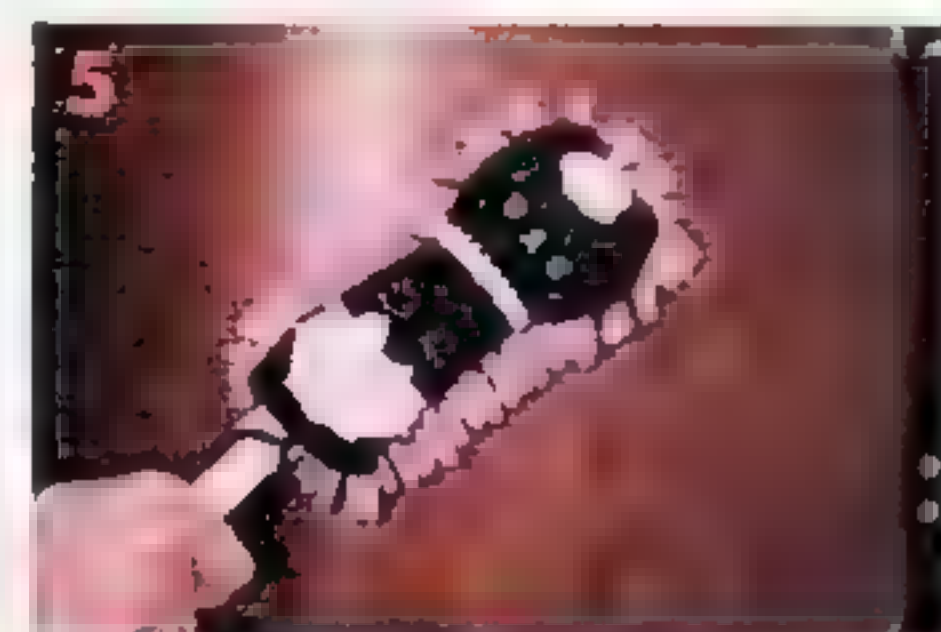
1 トイストーリーのクッションはディズニーストアで買ったもの。おうちでゴロゴロするときに活躍中♡ 2,000円くらいだったよ。2 さくりなの事務所の社長にいただいたジミーチュウのポーチ。メイク道具を入れたり、ちよっとお出かけするときに活躍中★ 3 ジュリークのボディクリームは西武で3,600円。ジャスミンの香りは色気をアップさせてくれるらしいから、効果に期待(笑)♡ 4 ゴシップガールが大好きすぎてDVDは全部持っている♡ ブレアが好きで憧れ! 5 買ったばかりの空気清浄機は花粉対策に。パナソニックのナノイーで25,000円くらいでした。6 コーヒーテーブルも最近購入。シンプルだけど足がアンティークなデザインで♥♡ フランフラで38,000円。7 撮影でお買い取りしたエメフィールのランジェリー♥ 下着はキレイなものを着けていると背筋が伸びるし自信が持てる気がする♡ 部屋着としても◎。8 ディズニーストア限定のユニバシティは新しい子が出るたびにお迎えしちゃってる♥ ベッドの上に並べてるよ! 9 プラダのサングラスはサイドの個性的なデザインが好き♥ 服がシンプルでもこれをつけてるとオシャレに見えるの★ 33,000円でした。



バッグはカフスのもの。手錠のデザインが気に入ってるんだけど空港で止められました(笑)。Aだてめがね B iPhone。カバーが気に入ってる。C花粉対策用ティッシュ D歯ブラシ。撮影で福岡から東京に来ると意外と長旅なので必須 E目薬。見た目がかわいくて薬局で買ったもの Fガムはクロレツのグリーンが好き Gお財布はトリーバーチ

真由美が最近買った & もらったもの♡

くっだらないものばかりですみません(笑)! でも猫がすごく好きなんです。飼ってた猫が旅立って以来、猫グッズを集め出して、見るとついつい買っちゃうんですね。



1三浦大知くんのCDとDVD。ファンの友達がいて、ライブについて行ったらハマっちゃいました。まだファン歴3カ月。2キャンドルは特に好きじゃないんですけど…雑貨屋さんに行って得意の無駄遣い(笑)。並べておくだけでかわいいし、いい香りがたようですよ! 1つ800円くらいでした。3指人形になっている携帯の液晶クリーナー。雑貨屋さんに行ったらこの子たちがいて、全8種類買っちゃいました。1つ700円。4これはイオンモールの雑貨屋さんで買った猫。マグカップの上にのせるフタです。温かい物が冷めにくくなるので冬は大活躍でした! 800円くらい。5猫のお掃除クリーナー。フローリングとか家具の上とかサッとほこりをとるのに便利。6温泉本。彼が東京の人で福岡に来てくれるんですけど、どこを案内していいかわからなくて地元の本なのに買ってしまいました。

Bagの中身は

身のまわりのものは

オーラルケア対応!
趣味満載な猫と温泉まみれ!!

森 真由美さん

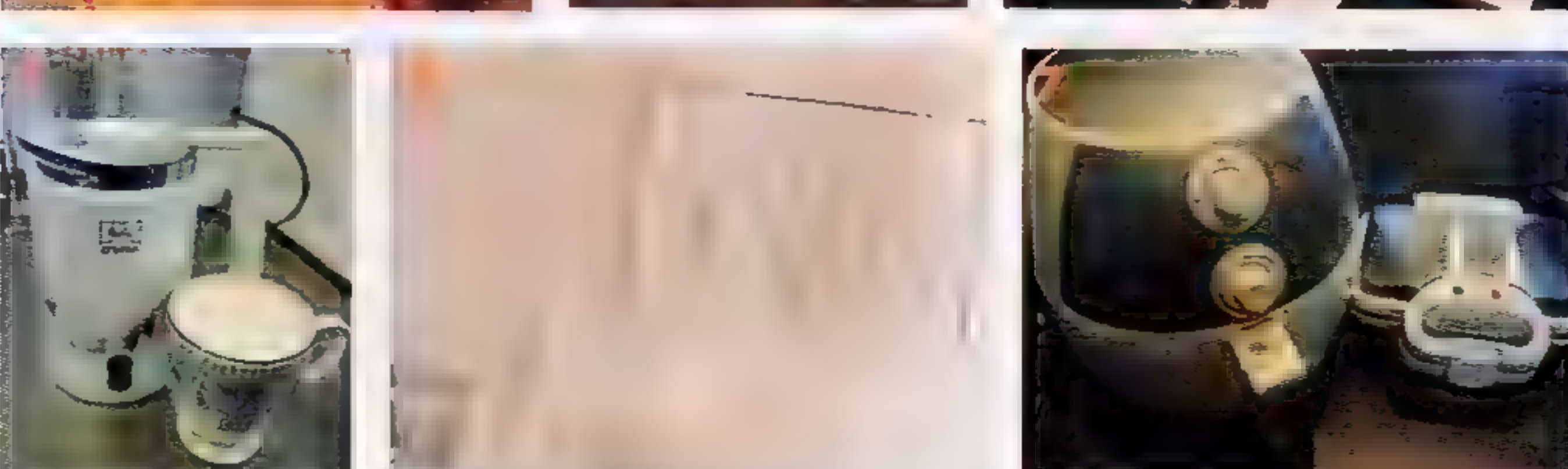
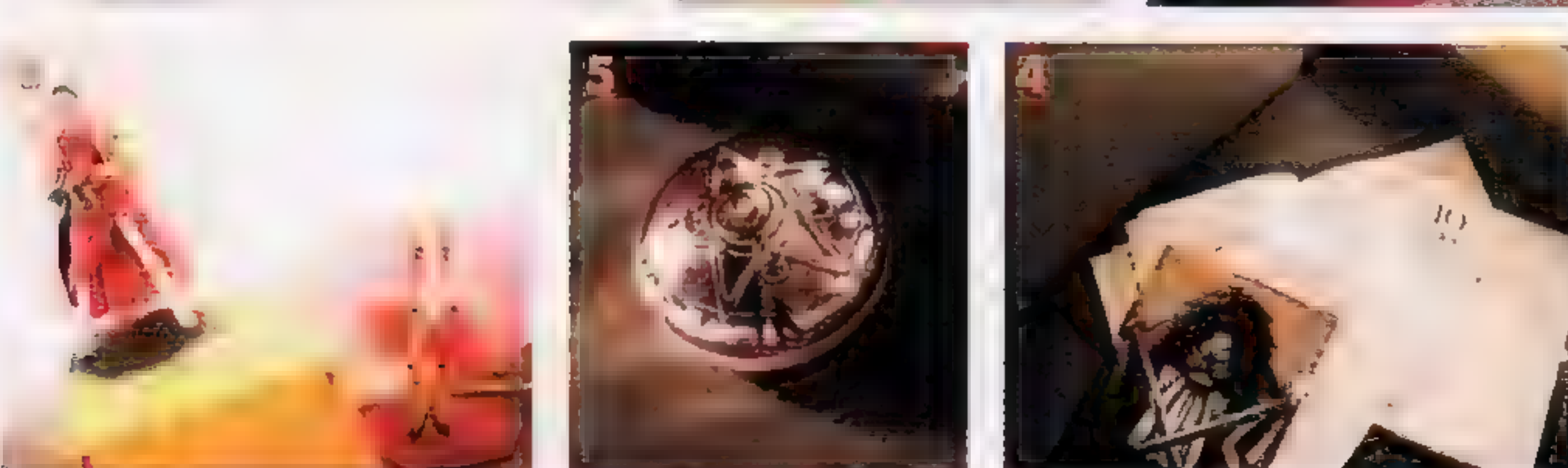
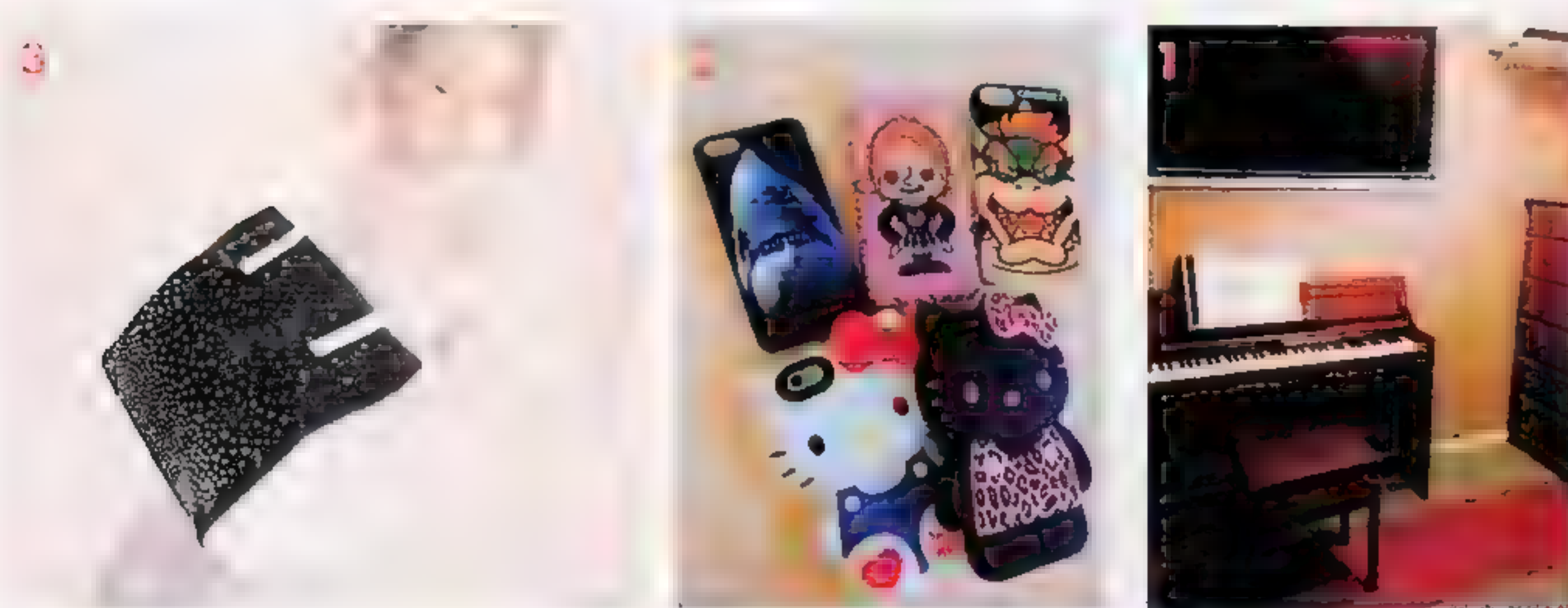
株Mizuki代表取締役社長(31歳/福岡県) パウチ子独身・息子1人

Maumi Mori

ライターさんに「清楚系だと思ってた」って言われたんですけど、私お笑い系ですよ(笑)。今日は福岡から東京に来た手荷物。移動の長い時間を快適に過ごしたいので歯ブラシや目薬など健康系のケアグッズが大事。メイク道具は重いかさばるので持ち歩きません!

奈緒が最近買った & もらったもの♡

子供のころピアノを習っていたんですけど、最近また弾きたくて習いはじめたのでピアノグッズが増えました。ワンピースグッズはマニアックすぎて伝わらないかも(笑)♡



1最近買った電子ピアノ。ウッドの感じが気に入ってる! 2スマホケースはつい色々買っちゃう。ワンピースのデコは自分のサロンで。3ピアノのおけいこバッグが欲しいなと思って買ったもの。ポストンバッグの型違いなんです♡ 7,000円くらいでした。4楽譜。最近iTunes Storeで1曲だけ買って印刷する、ということが出来るんですよ! 5セーラムーンのコンパクトはお粉。バンダイが予約限定で販売したものです♡ 3,900円。6フィギュアはワンピースオタクの友達が作ってくれたもの。左はビビのフィギュアだったものを私イメージに着色してくれたんですよ。7キッチン家電にハマり中。これは油なしで揚げ物ができるノンフライヤーとワッフルメーカー★ 8ワンピースの複製原画。オタク友達を介していただいたものです♡ 9cremioのミルクフォーマー。クリーミーな泡が作れるのでお茶の時間が楽しくなりました♡

Bagの中身は

身のまわりのものは

お財布と携帯だけ!
マニアックすぎるワンピースグッズまみれ!!

若林奈緒さん

サロン・ド・8carat経営(32歳/東京都) パウチ子独身・娘1人・息子2人

Nao Wakabayashi

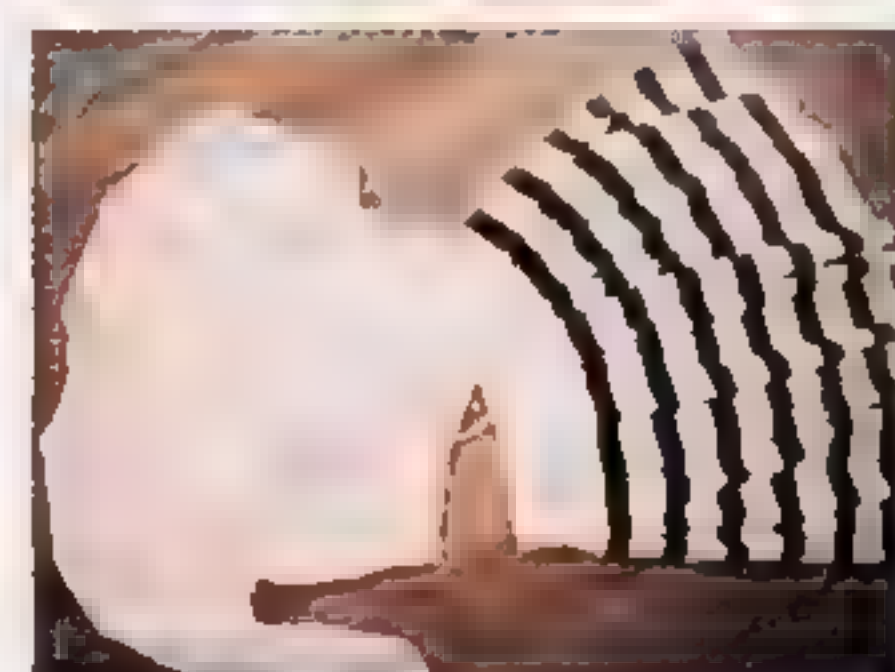
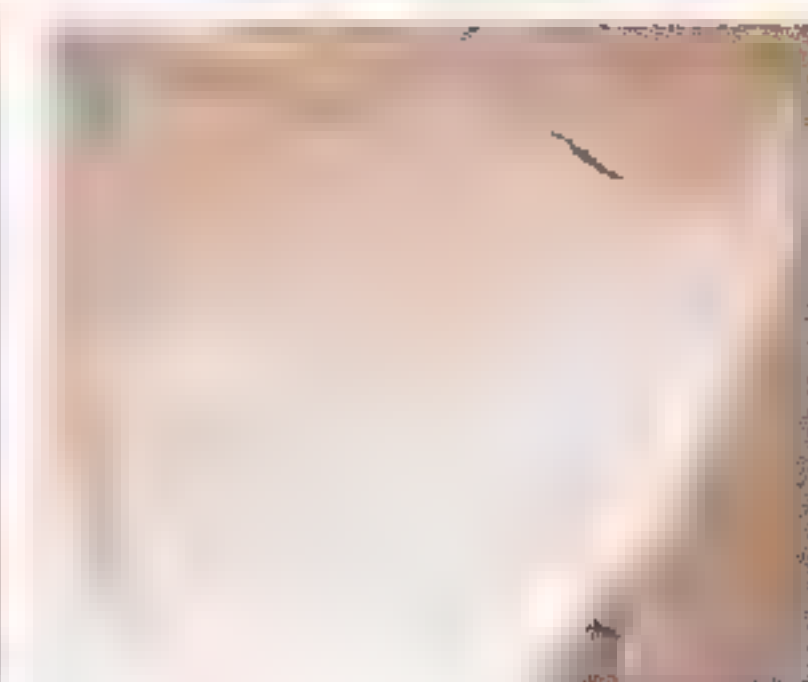
今日は撮影なのでメイク直しの道具が入ってますけど、基本は大きなバッグを持ってもお財布と携帯しか持ち歩きません。ジムに通っているのでもそのときはヘアクリップを持ってるくらいかな。軽装のほうが色んなことに気を取られなくて気持ちも楽ですよ♡

ポストンバッグはアルタのLienというお店で買いました♡ デニムなのにビジュア付きだからカジュアルになりすぎず♡ AIPhone。ケースは韓国で購入♡ Bヘアクリップ。ジムのときとか、食事に行くときがあると便利 Cお財布はちょうど1年前に買ったヴィトン Dメイク直しの道具はリップのみ。ワンピースのポーチがお気に入りです♡





スナイデルが大好きすぎる♡ 店員さんより服の種類知り尽くしてるかも(笑)。春服は全部スナイデルで揃えたよ！ 行くと何着も買っちゃうから危険なんだけどどれも気に入る。



1柄もかわいしい背中開きなところもかわいい♡ ショート丈でお腹見せするデザインなんだ♡ 9,000円だったよ。2Leeとコラボのデニムショーパンは15,000円。深めに履くデザインがかわいしい、ポケットが大きいからお尻がカバーできて◎。淡いブルーと2色貰いたよ。3サングラスはピンクのフチがかわいいてお気に入り♡ 4ハイウエストパンツだからと合わせられるかなと思って購入。10,000円。5ギンガムチェックのパンプスなんてかわいすぎるでしょ♡ チェックの升目が大きいところがあるのが好き。6これもギンガムが今年らしいかなと思って。あえてサックスにしてみた♡ 9,000円。7上下違う柄だけどセットアップなの！ ボーダーなのにガーリーでかわいい♡ 15,000円。8ビストゥエとショパンのセットアップは色チ買い♡ シースルーのトップスの下やミニスカの下に着るよ★

身の
まわりの
ものは

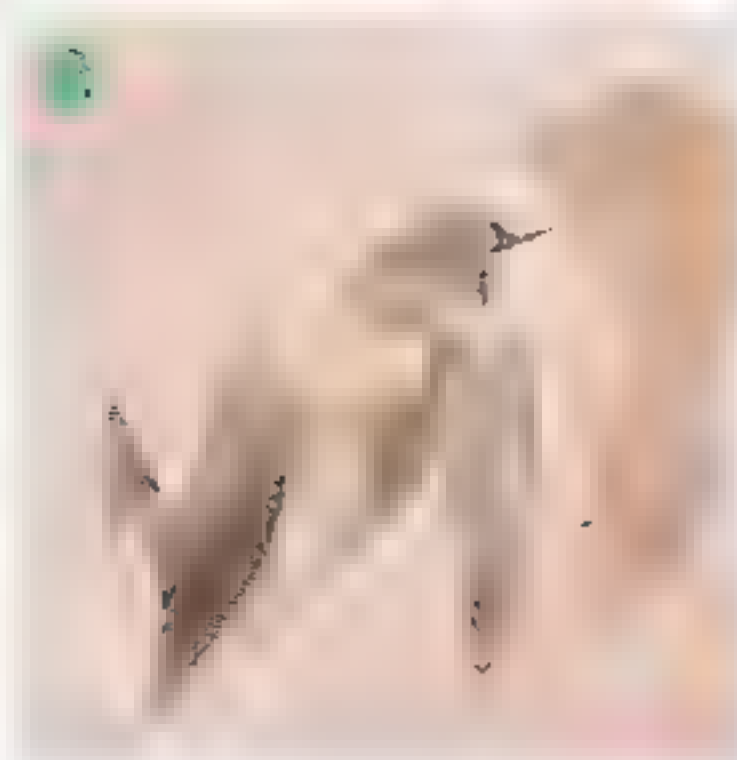
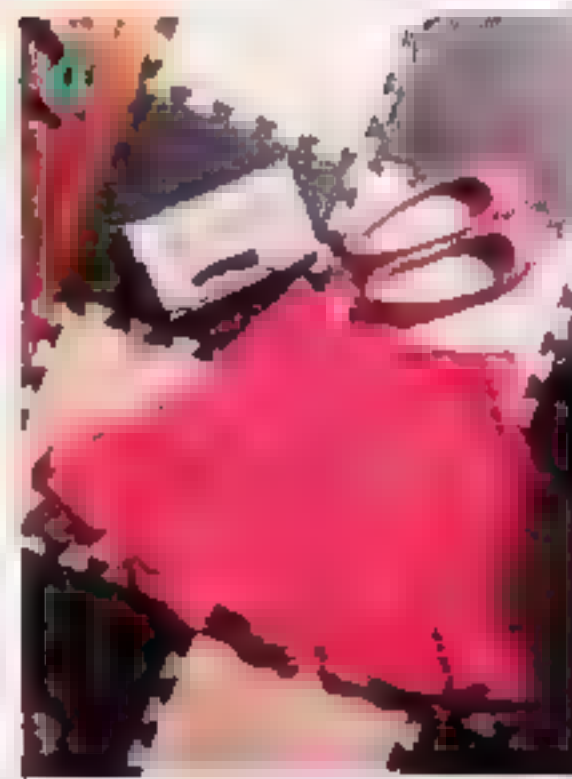
snidelのお洋服まみれ!!

青木りえさん

広島看護学生(28歳/広島県) 独身・子供なし

基本的に小さいバッグが好きで、必要なものをサッと取り出したいからコンパクトにまとめる♡ でもメイク道具は全部持って出ないと絶対嫌なの! だからこれとは別にサブバッグをいつも持ち歩いてるよ。東京に来るときはそこにお菓子が入ってたりも♡

靴とバッグが大好きで、春用に6足も買っちゃいました♡ 洋服はやっぱりプチプラ派だけど最近小物はヴィヴィアンを愛用中。小さくても存在感があってオシャレに見えるんだ



1靴は2足ともキース。どっちも7,000円くらいだったよ! キースの靴はフラットでもスタイルよく見える♥ 2どちらもH&Mで買ったMONKIのスニーカーでそれぞれ2,500円くらい。右はシースルーのヒョウ柄で履くとかわいいの♡ 3H&Mとforever21で買いあさった春服。9着あるけど10,000円でお釣りがきちゃうくらい。 4ジョッピンでそろえたスカート、フラットシューズ、クラッチバッグは全部H&M。右の写真のものが落ちていた色だからそれに合わせる予定♡ 5ヴィヴィアンのマフラーは冬に買ったもの。このロゴが入るだけでオシャレに見えるよね! 10,000円くらいだったよ。6ヴィヴィアンのカフス。シンプルなシャツに付けたって買ったよ♥ 7このボストンバッグもH&M。大きいからついつい色々な物を入れちゃう。3,000円くらい。8これもキースのバンプス。履いたときにかわいい!

身の
まわりの
ものは

子供仕様!

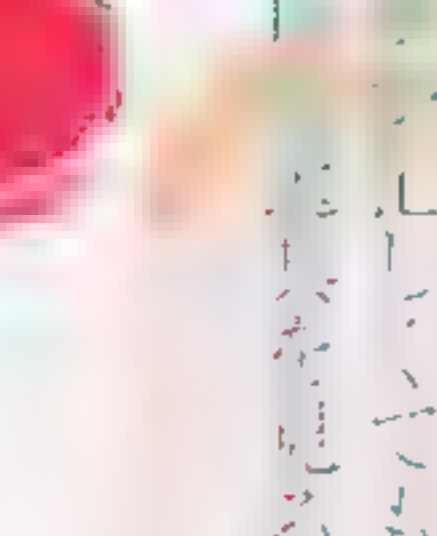
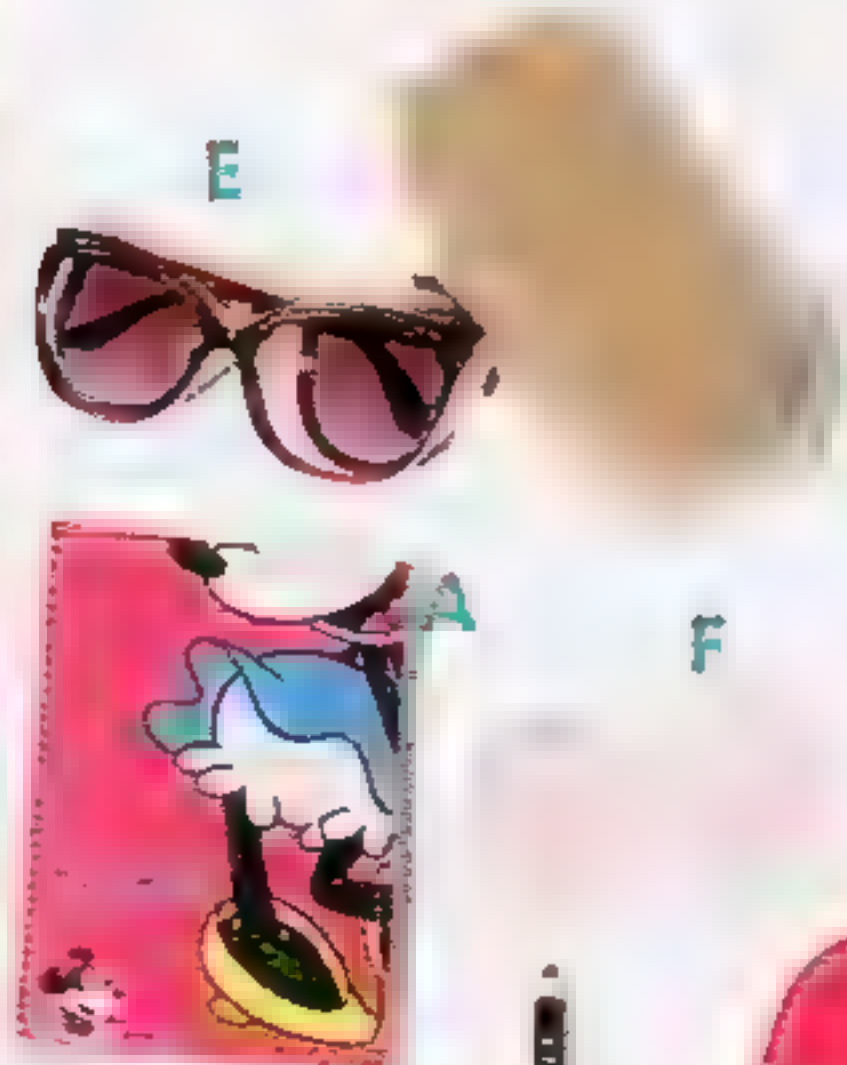
大好きな靴とバッグまみれ!!

鈴木愛美さん

RUNWAY channelブロガー (26歳/千葉県) バツイチ独身・息子2人

普段めっちゃ荷物が多くて細かいものがじゃじゃら入ってるタイプ(笑)。つつい細かい買い物しちゃうからなんだけどね! 最近昼の仕事を始めて今日はそのバッグの中身だから軽め。でも些細な持ち物がキャラ物だったりするからお母さんっぽいですよママ

バッグはキースで買ったばかり♥ **A**歯ブラシ。接客業だから必須 **B**6色ボールペンは子供がお絵描きするとき用 **C**香水はDiorAddictがお気に入り **D**マジヨマジヨのハンドクリーム **E**サングラスもキース **F**違う色のカラコンは常に携帯 **G**メイク直しの道具。ファンデとリップとアイライナー **H**ヴィヴィアンのお財布 **I**ティッシュとウェットティ



Bagの
中身は

身の
まわりの
ものは

コンパクトにまとめて4品だけ! ブログで大反響のプチプラ服まみれ!!

MERIさん

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳/東京都) 既婚・子供なし

多分誰よりも軽装! 普段クラッチバッグ1つで出かけられるくらい、荷物を持たない。そのほうが荷物疲れなくて生活しやすい♥ そしてなにより無駄遣いしない気がする。小分けのポーチ買わなきゃとかもないし、あれを持っておこうとかもないし、省エネでエコ!

みんなが褒めてくれるから
プチプラコーデがより楽しくなった♥

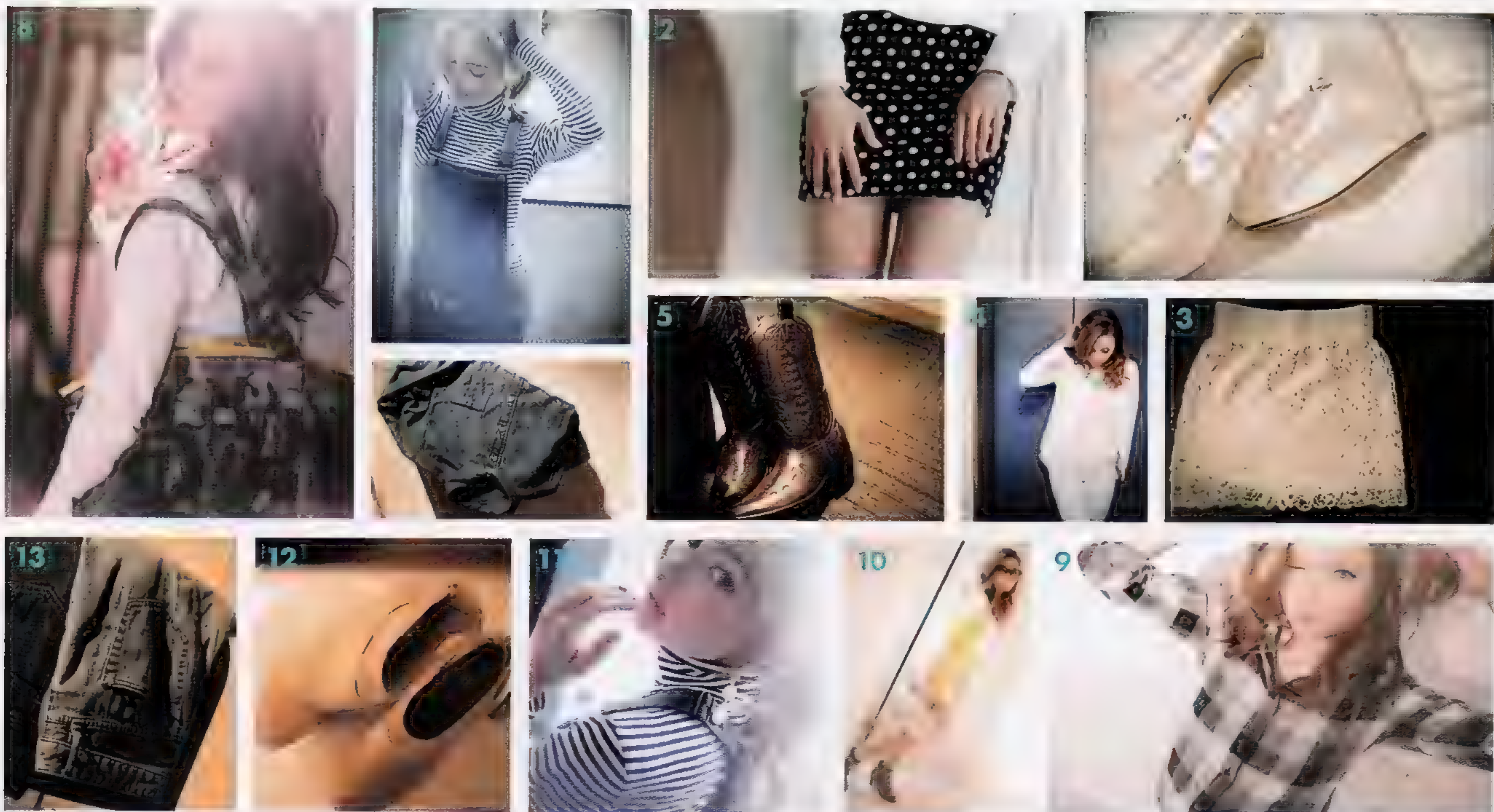
Meri



バッグはforever21。差し色がイエローなところがかわいい♥ A Jupiter&junoのお財布は去年の誕生日に祐香からもらったもの B divanaのハンドクリーム。手は年齢が出るから保湿力が高い物を常に使用 C iPhone。ビジュがだいぶとれちゃってるけどケースがかわいい...かったら D foreverで買ったポーチにメイク直しの道具を携帯。でもお粉とリップとコンタクトのケースくらい

MERI が最近買った & もらったもの♥

最近買った服はユニクロが増えた♥ 丈夫だし素材がいいの! そしてこれユニクロなの!? っていうもの多くてオシャレなんだよね。全身ユニクロの日も余裕である!!



1この春は白い靴でしょ! エスベで7,000円くらい。2もうマイクロミニは流行らないし年齢的にも微妙。これはその丈がしっくりきた♥ H&Mで1,500円くらい。3これもH&M。あえてスエード素材の服にあわせてカジュアルに着たいな。4ALL白コーデ! ジャケットはユニクロ、インナーはforever、パンツは神戸レタス。総額7,000円くらい。5ウエスタンブーツと見せかけてレインブーツ! 神戸レタスで4,000円。雨の日じゃなくても履けるデザインが◎ 6トップスはユニクロ、サロベットは神戸レタス、ベルトはエルメス。7デニムシャツはユニクロで1,900円。8バッグは神戸レタス。あえて迷彩が熱いでしょ♥ 9チェックのシャツはユニクロ。モノトーンでおかつ大きめのチェックが大人っぽいでしょ 白のパンツに合わせてお姉さんらしく 10カーディガンはforever、プリーツスカートはまさかのユニクロで2,900円。メガネとブーツでカジュアルダウンしたよ! 11ビジュピアスはforeverで。12ブーツは神戸レタスで3,000円。13デニムはどちらもユニクロ。ボーイフレンドデニムだけどだばどすぎなくていい♥



キースのサンダルはオレンジがかわいくて、8,000円くらい♡(山田るり子さん・東京都)



無印の化粧水と乳液。肌もちもちになる★(中出真菜さん・埼玉県)



まだまだある!!
お姉さんたちが
最近買ったもの
写メ30点♡

紹介しきれなかった物をみんなの写メで紹介♡。生活感あふれる日常的なアイテムもピックアップ♡ おそろいのものが見つかるかも!?



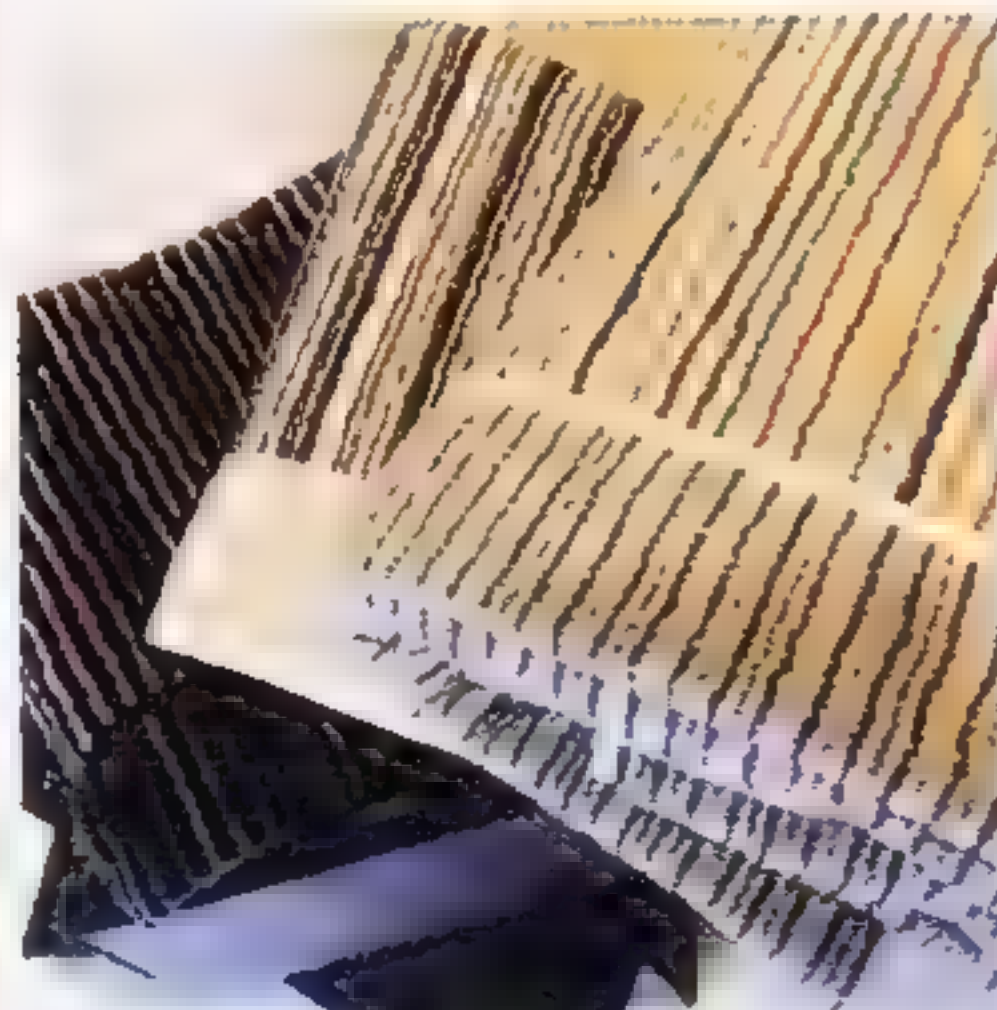
どんな服にも合う春コートはmuse muse。13,000円くらい♡(奥山絵里奈さん・東京都)



華奢なリングが欲しくて購入。アペリのもので♡(金本かすみさん・東京都)



婦人科で購入したサプリ。生理痛緩和や活性酸素を抑える効果が。(まなかさん・大阪府)



今治のタオル★ ふわふわ感が病みつきになる♡。(まなかさん・大阪府)



TDLの30周年グッズ。行く度に買い集めてます! (鈴木愛美さん・千葉県)



セーラームーン大好き♡ ネイルチップはドンキで。(中出真菜さん・埼玉県)



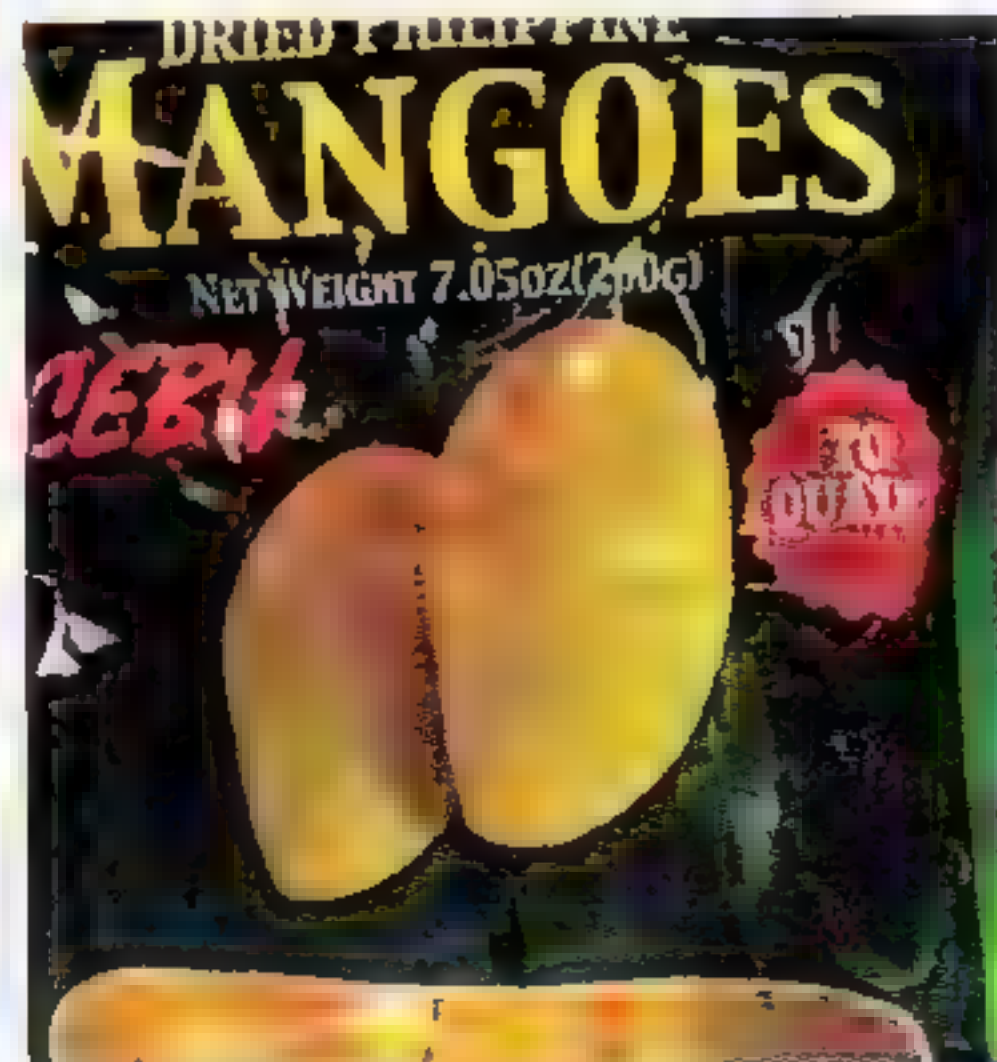
ジェニファーテイラーのカバーにハマリ中♡(木村美和子先生・東京都)



これも全部ジェニファーテイラーのアイテムです! (木村美和子先生・東京都)



ヨーグルトの中にドライマンゴーを1日浸けておくと元のマンゴーに戻るの! それがおもしろくて最近買いまくってます♡(奥山絵里奈さん・東京都)



フェンディのサングラスはサイドの柄がかわいくて♡(中出真菜さん・埼玉県)



ダイエット効果を期待して買いまくってる特保の伊右衛門。味が渋い! (鈴木愛美さん・千葉県)

お姉さん30人に聞いたバッグにまつわる意識調査!!

デイリーバッグ、どのくらいの周期で交換する?

1位 服によって変える

2位 毎日変える

3位 2~3週間に1度

バッグ好きなお姉さんが多いためこの結果に。メインのバッグがどれ、と決めていない割合高し!

メイク道具はどの程度持ち歩いている?

短時間の外出なら一切持たない。メイク道具が一番重くて荷物になるから! (真由美さん)

全部! 「あれが欲しいのにない」って困るのが嫌だからサブバッグに全部入れている。(りえさん)

リップとチークだけ。多少崩れても顔に色が入ればメイクした感が出るから♡(美恵さん)

雨が降りそうな日、傘はどうしてる?

1位 折りたたみ傘を持つ

2位 降ったらタクシー移動

3位 降ったらビニ傘を買う

折りたたみ傘をオシャレ道具として持てる年代ならではの結果♡ 2位は都心住民に多い回答。

荷物が少なくなるように努力していることは?

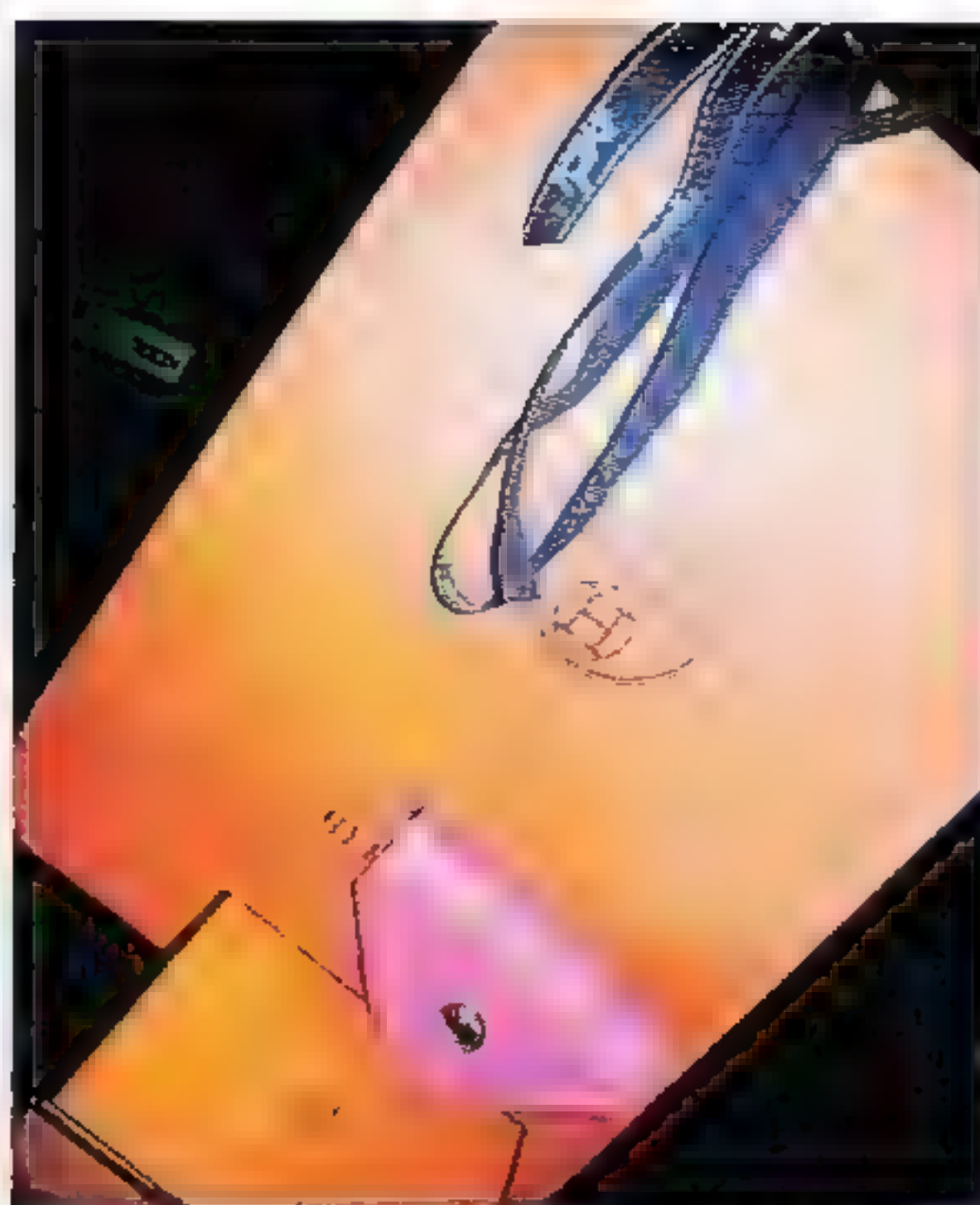
バッグ用の小さなメイクポーチを作る。そこに入るものしか持ち歩かない♡(るり子さん)

TPOにあった荷物にする。休みの日なら手帳や名刺、仕事の日なら装飾品を抜く。(かほさん)

「持っていると便利! 安心!」っていう保険をかける。必要なものだけ持つ! (かなえさん)



バンシイのコス
アイクリーム
付まで
アイ♡(友
さん・東京都)



エルメスのコインケース。色がかわいい♡ 7
0,000円でした♡ (河崎ちのさん・大阪府)



ドゥッティの靴は上品な感じが好
ぎ♡ (山田るり子さん・東京都)



キララポーチは春の新作。お粉
はACのコラボ♡ (春さん・東京都)



エミリアウィズのバッグ。色とス
タッズが♡ (百合華さん・京都府)



アリスのポット&
カップセットはTD
して。(二ノ宮百代
さん・群馬県)



キャンマジのカラコンは一番のお
気に入り。(鈴木愛美さん・千葉県)



ジバンシイのショルダーはカジュアルな日に。
ピンクの色がツボ♡ (河崎ちのさん・大阪府)



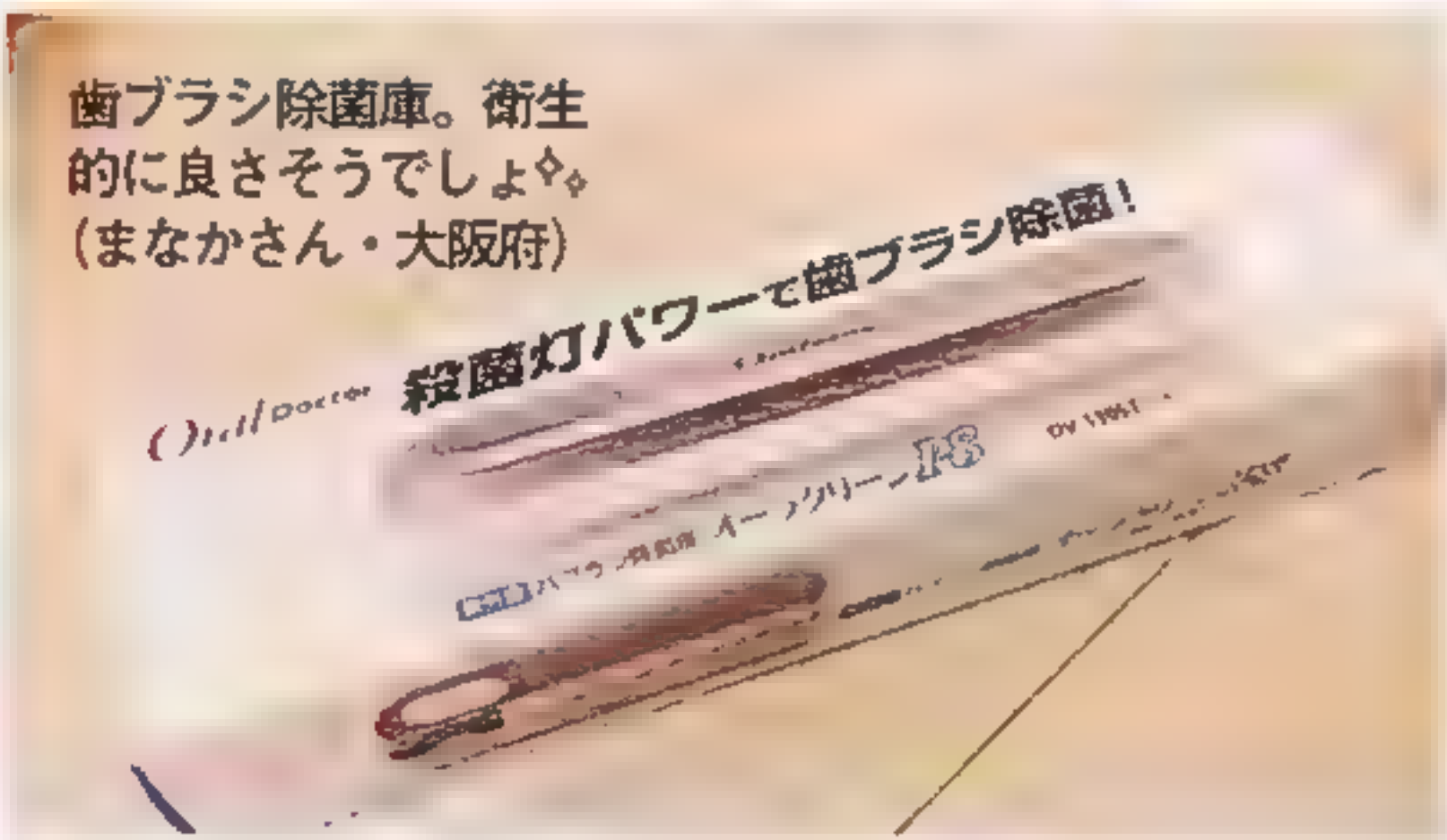
CELEB GEL NAILのキット。ジェルがペンシ
ルで簡単そう！ (鈴木愛美さん・千葉県)



ららばで買った愛犬の
お洋服♡ 背中のリ
ボンがかわいい♡ (山
上紗和さん・東京都)



派手さがお気に入り♡
東京インテリアで80,0
00円でした。(二ノ宮
百代さん・群馬県)



歯ブラシ除菌庫。衛生
的に良さそうでしょ♡
(まなかさん・大阪府)



ルパンの新作
サンダル♡
青山店で♡
(山上紗和さん・東京都)



リップのベルト付きスカ
ートは6,000円弱。色が
かわいくて♡ (牧内
美奈子さん・東京都)



ブーケットで買ったハ
イブランドの靴♡ (牧
内美奈子さん・東京都)

バッグの中をキレイに保 つコツは？

なんでもポーチに収納して整頓。細かいものが
ジャラジャラ散っていると汚くなる！ (さやか)

大きなトートのときはbag in bag。じゃないとお
財布を出すだけでバッグの中が荒れる。(咲さん)

この位置に何を置く、って決めておく。そうす
ればとっ散らかることが少ないです。(えりさん)

バッグの中に欠かせない 持ち物は？

1位 携帯の充電器

2位 ハンカチ・ティッシュ

3位 サングラス

スマホの時代、荷物が少ない人でも充電器所有
率は高かった！ チャージ式の充電器が便利！

荷物が多い日、サブバッ グは何を持つ？

1位 かわいいエコバッグ

2位 ハイブランドのショッパー

3位 サブにせず大きなバッグ1つ

「その辺のショッパー袋だともう貧乏臭い…」とい
う声多数！ 10代の頃とは事情が一辺！

バッグはどのタイミング で捨てる？

1位 クタクタになったら

2位 捨てずにコレクション

3位 オークションで売る

1位はプチプラバッグ派に多く、2位はハイブ
ランド派ならではの声。3位のように節約家も。

高品質★高級ライン♡

パールで彩る上品セクシー♡
女性らしい美シルエットを創り上げる♡

高級志向の方にオススメ
♡胸元たっぷりパールに
谷間魅せカットアウト♡
パールが上品にゴージャ
スさをプラス♡ベルト付
ミニワンピドレス
sugar/¥16,800 (税
抜)

高品質★高級ライン♡

オールシーズン使えるデザイン♡
ペプラムワンピで可愛さと上品さを独り占め♡

高級志向の方にオススメ
♡定番ペプラムとトレンド
のトライカラー★旬な
春カラーはキュートさを
UPしてくれるよりベル
ト付ミニワンピドレス
sugar/¥15,800 (税
抜)

上品デザインで大人の雰囲気♡
ハビリー全体的にエロ
ペプラムミニドレス♡

サテン×レースの素材に
こだわった春カラードレ
ス♡春デザインで上品さ
をキープしつつ色で遊ぶ
上級者ドレス♡
Jewels/¥6,648 (税
抜)

胸下の切替えて脚長スタ
イルを手に入れる♡谷間
魅せも忘れない大人のタ
イトミニドレス春Ver♡
Jewels/¥6,648 (税
抜)

sugar & Jewels

切替えタイトミニで美スタイルの完成♡

チェック×大人セクシー

のギャップが魅力♡

sugar



www.sugar-net.com

Jewels



www.jewels-net.jp

Sayaka makeup dress

いつものペプラムも
かわいく♡
ベルト付ワンピドレス♡

黒メインのペプラムドレ
スもレース開カットワ
ークでさわやかに♡付属の
ベルトでウエストほっそ
り♡
Jewels/¥6,648 (税
抜)

姉

お姉さん
アゲハ ageha

2014年5月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Kanae Sugiyama
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash

CLOTHES

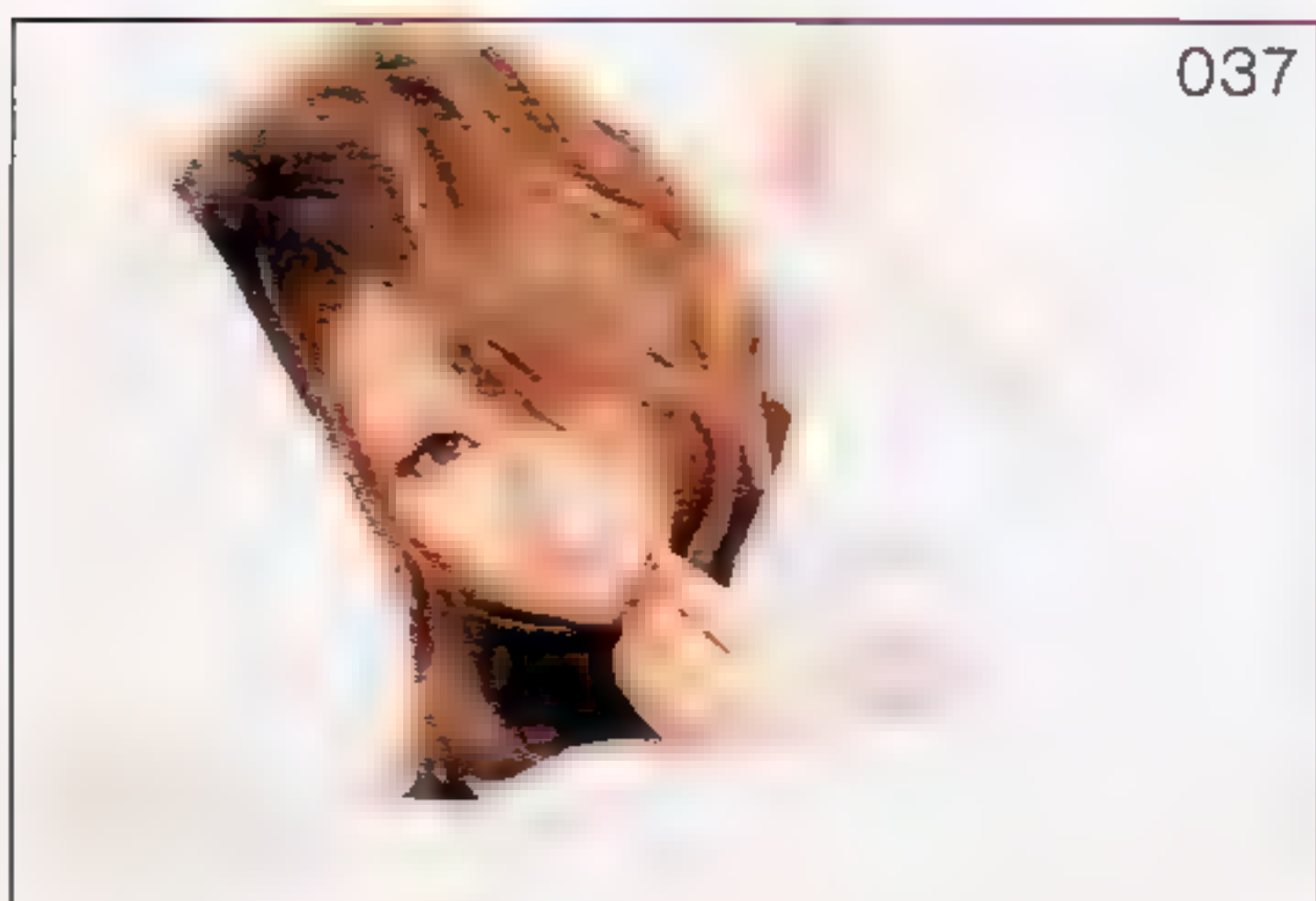
(さやか) ペプラムトップス¥6,480、ネックレス¥3,240、ブレス¥2,160/すべてLIP SERVICE サスベスカート¥7,020、ピアス¥1,620/ともにCIEL BY LIP SERVICE チェーン付きウォレット¥234,800/シャネル(BRAND OFF 銀座本店)
ベルト/スタイリスト私物 (かなえ) オフショールトップス¥4,320、スカート¥5,940、ブレス¥2,700、スカーフ ¥1,620、ベルト ¥2,700/すべてLIP SERVICE ネックレス¥3,780/CIEL BY LIP SERVICE バッグ¥82,800/ルイ・ヴィトン (BRAND OFF 銀座本店)

小悪魔ageha×姉ageha
アゲハ全世代の女のこに贈る

女のこのお悩みを解決する投稿サイト
agehaプレス
小悪魔ageha × 姉ageha
<http://www.agehapress.com/>

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式
Facebook
<https://www.facebook.com/aneageha>

買える美容
1年後の“キレイ”のために!!
お姉さん百貨店公式サイト
<http://aneageha.com>



037

CONTENTS

002 バッグの中身はココロの鏡!! だから女子力高い物にまみれて生きていたい♥



バッグの中身と 身のまわりの物ALL499!!

021 全体の傾向と甘辛バランスをつかんでなりた顔になりましょう♥

3年前とも違う!! お姉さんのメイク甘辛MAP♥

036 デカければやっぱり盛れるけど、
お姉さんのメイクには似合わないから選び方から変えました♥

オトナのカラコン指南書♥

041 毎日忙しそうだけど実際何してるの!?
オシャレ番長さやかの日常を誌上再現♥

ポイントヘアアレ
解説もあるよ♥

さやかのファッションスケジュール帳♥

046 定番デニムを年相応に着こなしてこそおしゃれ上級者★

大人のDENIM SNAP♥

052 たるんだ頬と根性はキュッと引き上げ叩き直さなければなりません!!

世界一受けたいたるみ改善授業♥

053 特別な日はブランドもの♥ でも大好きなのはビジュ系!

お姉さんの最新アクセShow!

058 寝坊した日や時間がないときのために、パッとできてかわいい

時短ヘアアレンジ♥

065 悩めるアラサーの肌にプラスキレイのスキンケア♥

水野祐香、34歳

ハイドロキノンクリーム、はじめました!

066 産休中につき今号は滋賀よりお届け!!

けいこさんのmama'sルール

070 部屋の中で好きなスペースを1カ所作る、その積み重ね♥

美恵のこだわりL♡DK

073 わかばクリニック工藤先生直伝!! お悩み&疑問解消エイジング対策集中講座!!

美容皮膚科でさらにキレイを 手に入れるLesson5

081 増税した今だから本当にいいモノを!! 老化防止と体形維持、チェックしないと夏の肌見せに間に合わない!!

お姉さん百貨店 新装開店Special!!

084 完全すっぴんをさらす前には段階をふみたいのが乙女ゴコロ♥

抱きしめたくなるお泊まりメイク&スキンケア

088 あのこ差をつける先っちょケア55 スバリ美は末端に宿る”と杉本彩先生が言ってるように☆

キレイを極める末端美容♥

094 美人に姿勢の悪い人はいません♥

秘訣は歩き方、肩甲骨、骨盤にあり!!

美姿勢で女度をアゲる方法♥

099 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。
お姉さん新聞♥

100 第5回 米本さやかさんの回
Nadeshiko相談室♥

102 勝負下着より勝負施術!!
**勝負日直前
お助け施術♥**

104 キレイな私を残したい!!
**SNS&ブログの
写メテク14♥**

106 指先まで着飾る
ネイルバリエ14★
春夏ネイル展覧会♥

108 世代間のギャップを大調査!
若いコとの境界線

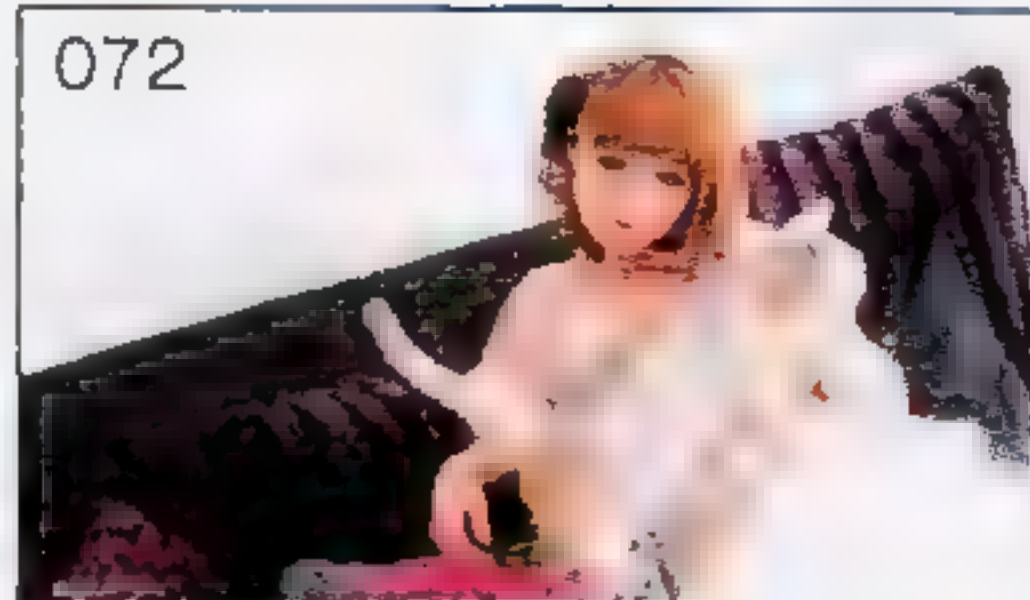
110 美容漫画家・かなつ久美先生の
**お金をかけずに
おうち美容♥**

124 読者モデル応募シート

125 INFORMATION

126 PRESENT

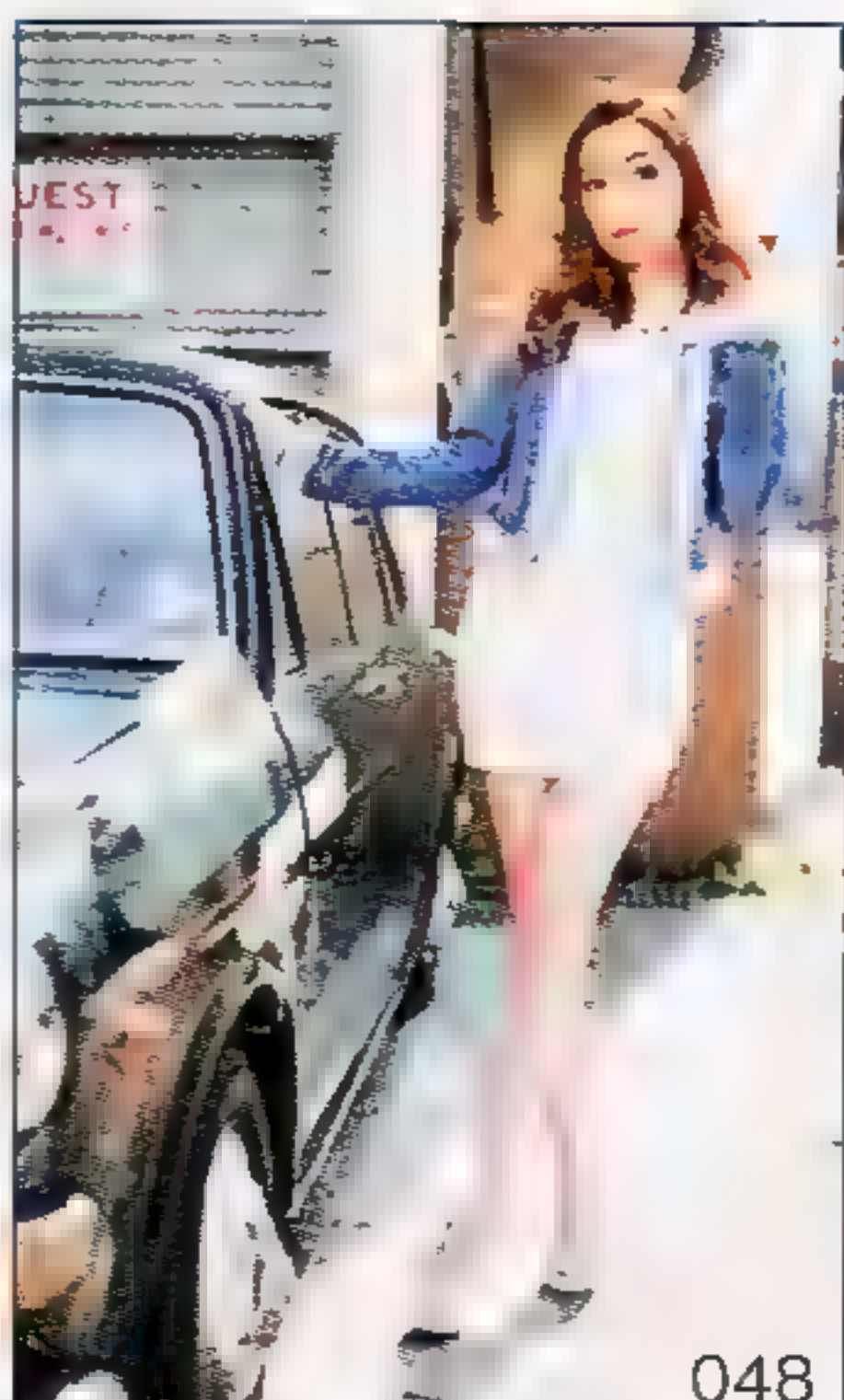
128 次号予告&
撮影協力店リスト



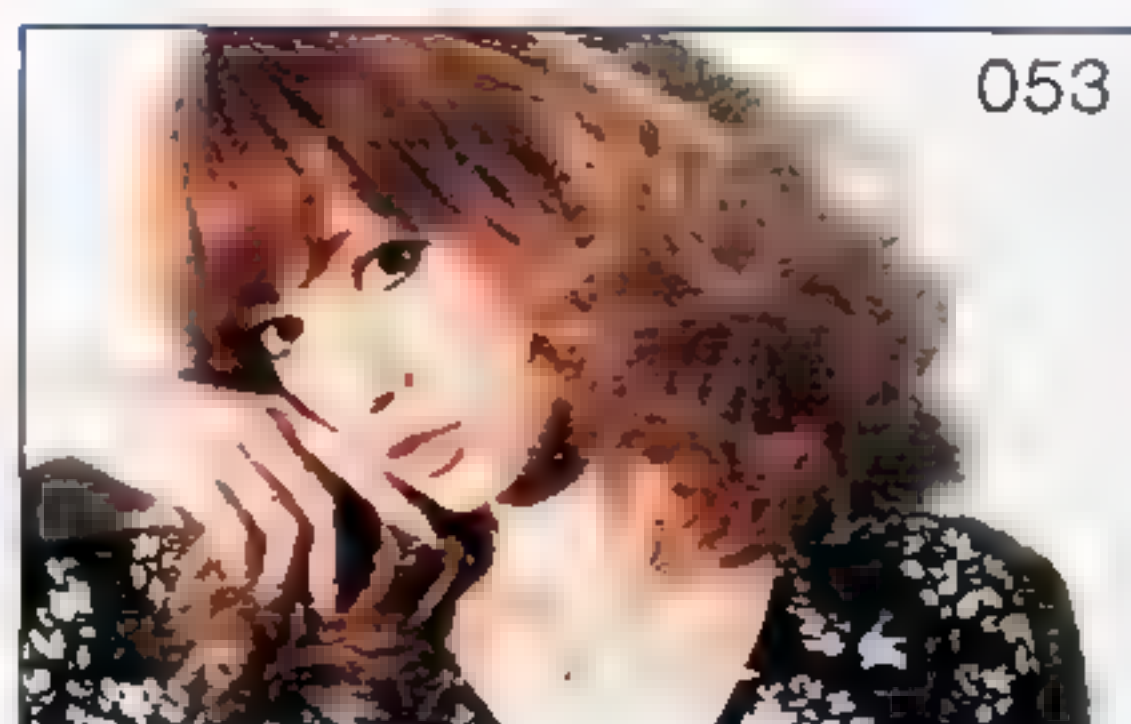
072



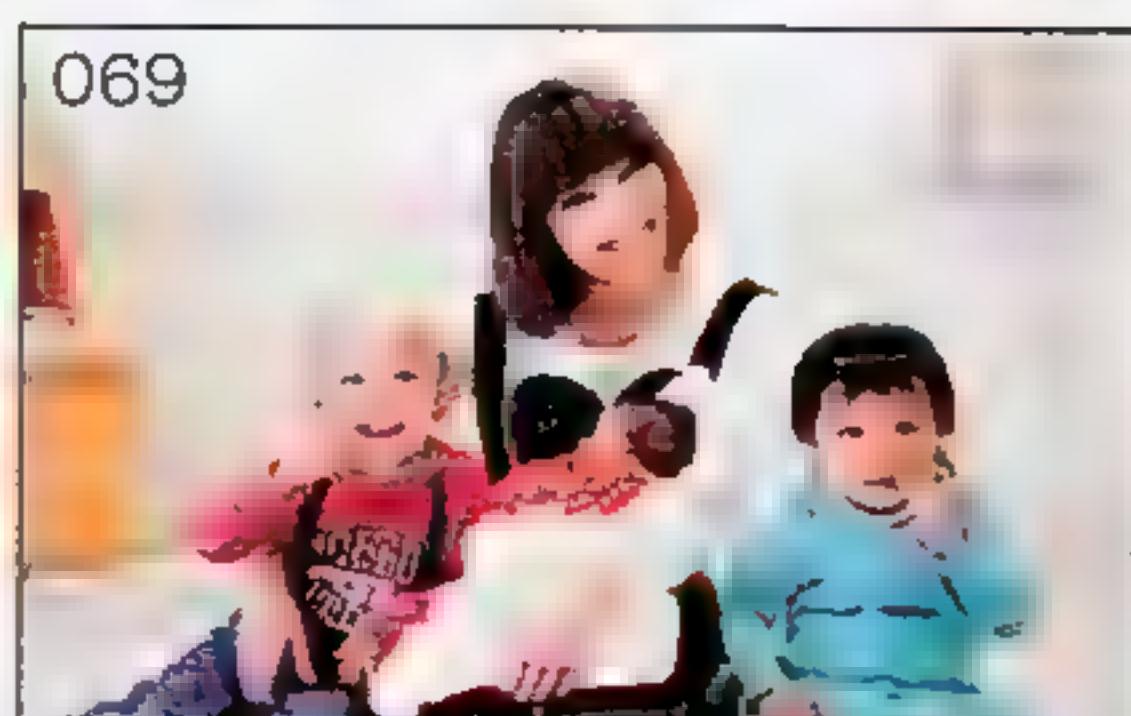
004



048



053



069



021

24h Cosme

肌にやさしい24h

かよわい肌に、
魔法を。

2011進化版
11/25-1

NEW

ファンデしながら **スキンケア**。

天然由来成分100%

石けんでオフ

低刺激

24hコスメ

検索

<http://www.24h-cosme.jp/> Facebookはじめました! 株式会社ナチュラヒュリファイ研究所

フリーダイヤル

0120-24-5524

類似品にご注意ください。

シルキーエアヴェール ミネラルファンデーション 全5色 SPF30 PA+++
セット(ケース・パフ付) ¥4,740(税別) リフィル ¥3,790(税別)



全体の傾向と甘辛バランスをつかんで
なりたい顔になりましょう♡

お姉さん 甘辛メイク

3年前に比べて、悔しいけどコケやたるみとうまくつき合えるようになってきた★
老化をカバーしながら盛れるメイクを探して辿り着いた、バランステクをお披露目します♡

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me), Nobuyuki Suzuki[SAYAKA], AIR_Hideyuki Shimojo(f-me), Jungen Iwamoto[ANGEL,MANAKA,MIE,
MIYAKO,RIE], Arri Mitsuishi[SAYAKA] EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

お姉さんのメイク春ニュース!!

News4 Eyeshadow編♡

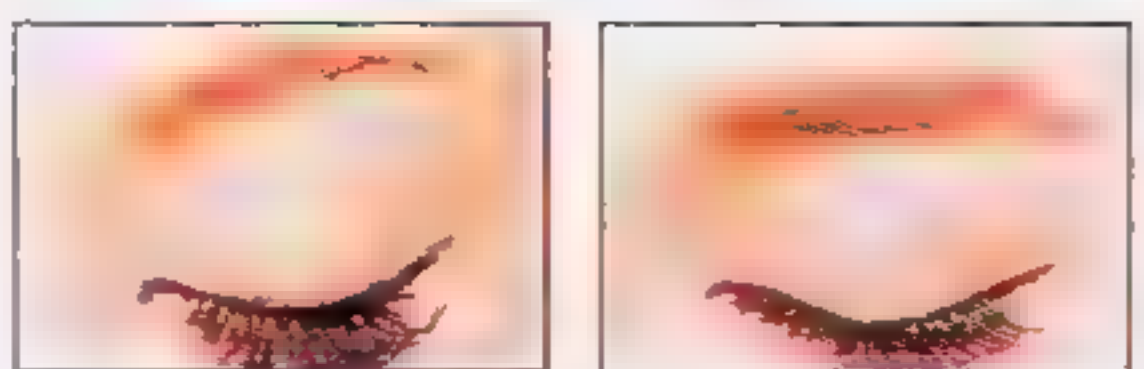
シャドーはルナソルが人気♡
ケイト、M・A・C一辺倒だったけど、
ルナソルの上品な質感や発色の良さを
知って、ハマるコ多数増殖中♡



1番人気はモデリ
ンクアイズ01!
4色どれをとっても
捨て色ナシ♡ 薄盛
りなのに、ちゃんと
メイクしてる仕上がり
がお姉さんの目元
にぴったりだよ♡

News3 Eyeshadow編♡

グラデがカンタンになった!!
単色使いも増えたよ♡
メイクがナチュラルになったのもあるけど、
二重幅やまぶたのくぼみが気になる今、
複雑なグラデはしなくなった♡



右側がブラウンの単色使い、左側がベージュ
系2色グラデ♡ 目元が明るくなる♡

News2 Eyebrow編♡

太めなのは当たり前♡ なたらかカーブか一本眉が主流♡
デカ目に見せるための細眉はもうおしまい♡ 太めはもちろん、
アイメイクの雰囲気によってカーブをつけるかどうかが決まる♡

私たちがなたらかカーブ♡

私たちが一本線♡



目元がきりっとめの口はなたら
かに、反対に甘めの口は一本眉
にしてバランスを取ってるよ♡

News1 Cheek編♡

チークは断然ピンク♡ 丸ナナメに
入れて若く甘くふんわりと!

丸いだけだと甘い幼い、ナナメに入れ
るのはオレンジ向き♡ アラサーがピン
クを使いこなすには形が重要でした♡

外側から内側にかけて
涙型に入ると♡
頬の内側は丸く、外
側に向けてとんがる
ように入れてみて♡
甘さや子供っぽさを
押さえられる♡



MAP



春夏のチークは引き続きピンク推し♡
甘く幼くなりすぎないように、マルとナ
ナメを組み合わせたり、横長に入れる
のがお姉さんりの入れ方だよ

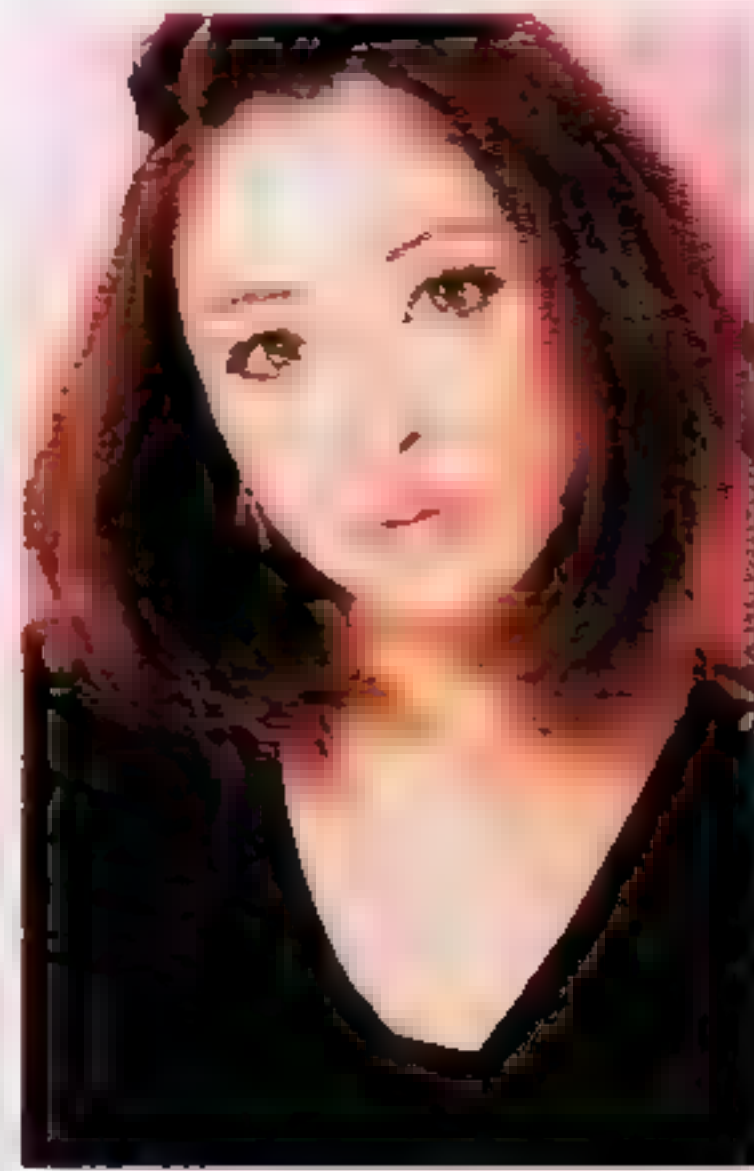
Week

専属モデル(29歳/東京都)
荒木さやか

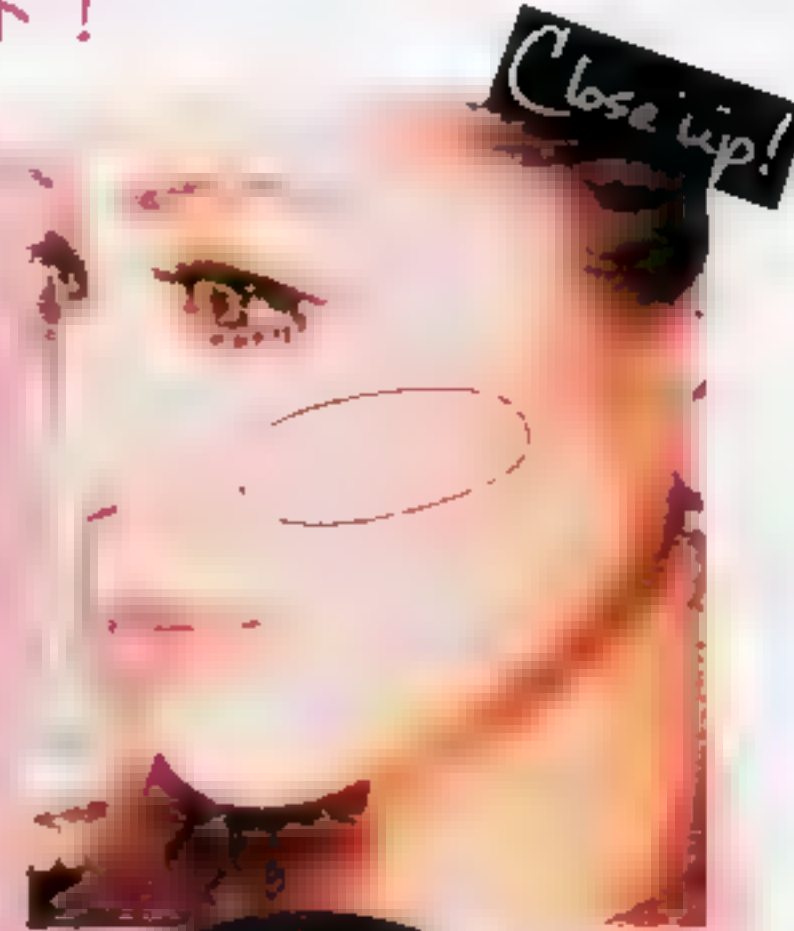


M・A・C ミネラライズ
ブラッシュデザイン
ティ

横長に入れたら今まで以上に
辛めのメイクにフィット!



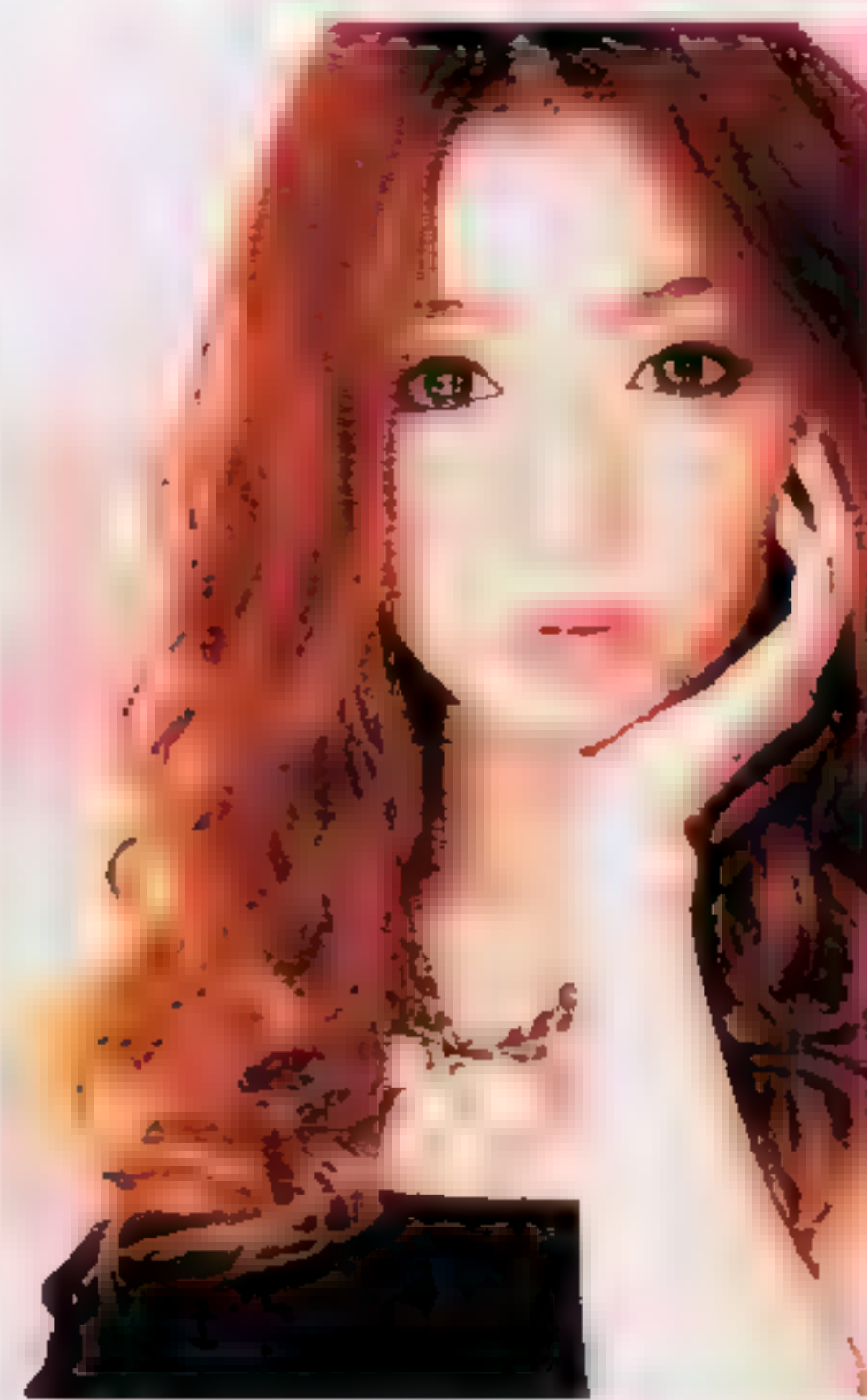
主婦(28歳/東京都)
谷 和香さん



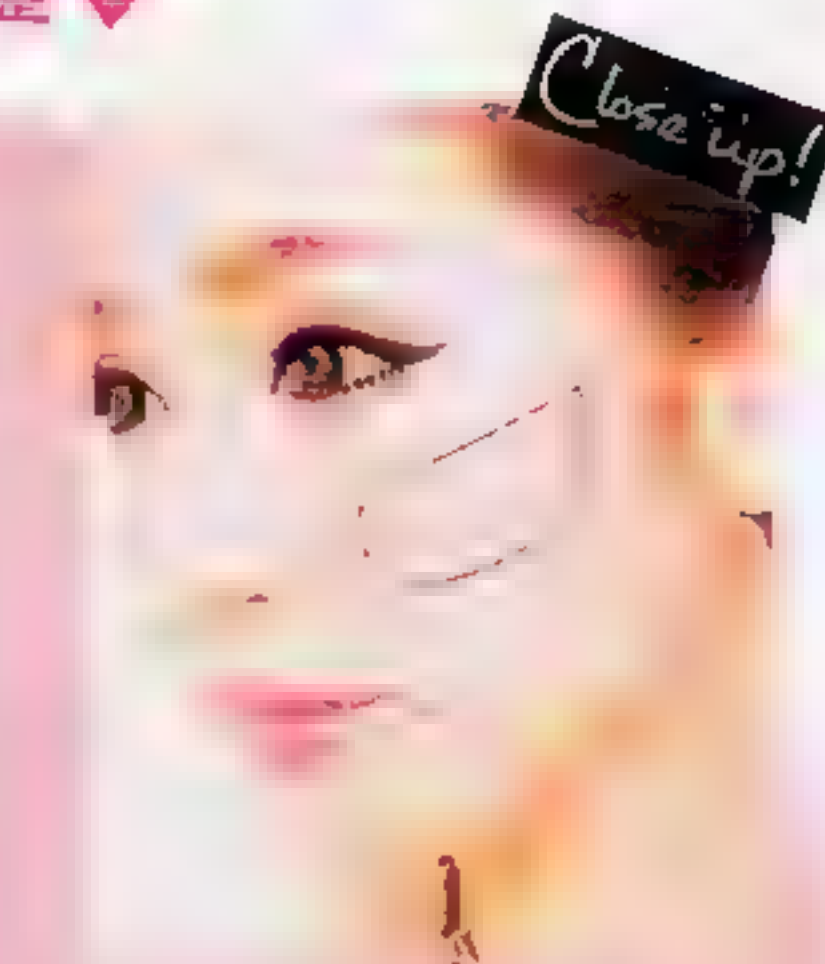
海外で購入したM・A・
Cみたいなチーク

Kanae Sugiyama

マル+ナナメの入れ方
甘辛バランスを絶妙調整♡



専属モデル(28歳/東京都)
杉山佳那恵

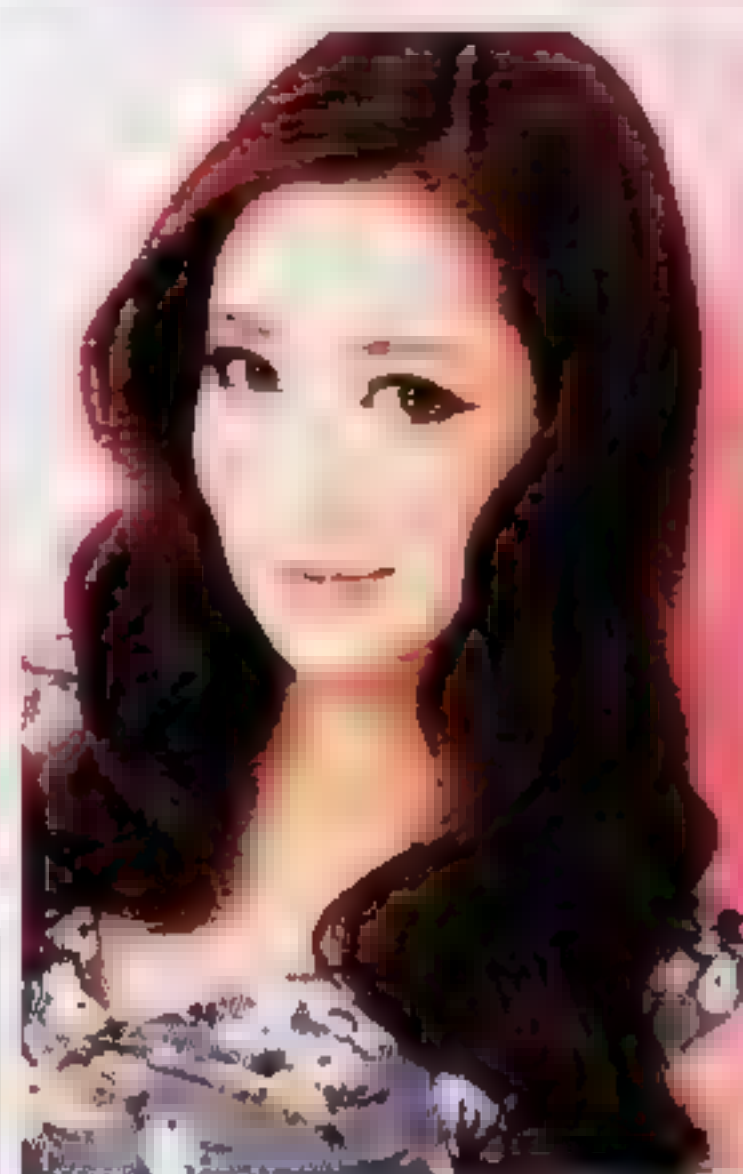


レブロン マットバ
ウダーブラッシュ008

Sayaka Araki

入れる場所は変わらなくても
肌なじみのイイ色になった!

広島の看護学生(28歳/広島県)
青木りえさん



Item
Candy Doll

A.無印良品 チークカ
ラー ミックスタイプ
ピンク B.キャンディ
ドール ハイライト
マシュマロパープル

Saki Kagami

顔のキツさをカバーするため
丸く入れて愛らしく♡



専属モデル(29歳/東京都)
加賀美早紀



M・A・C ミネラライズ
ブラッシュデザイン
ティ

27歳

Ayaka Furuhashi

ハイライトとチークの
なじませ役にお粉をひとのせ♡



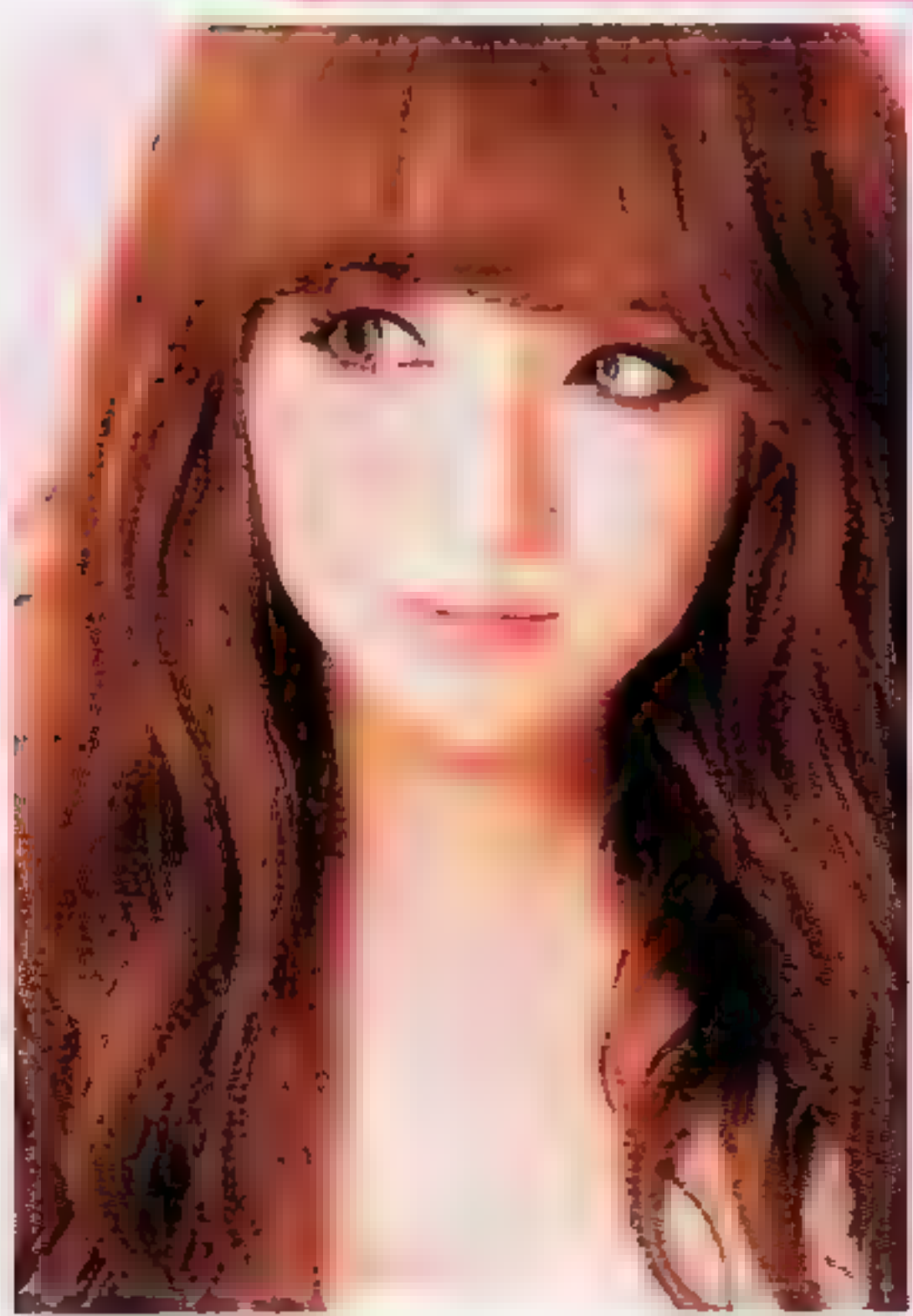
Rie Aoki

あえてのピンクチークで
ふわっと柔らかな印象に♡

A.カバーマーク ニュアンス
パールパウダーW B.シャ
ネル レディサージュ10
C.シャネル プードウルユ
ニヴェルセルリーブル20

歯科医療事務(30歳/東京都)
古橋綾香さん

Rina Sakurai

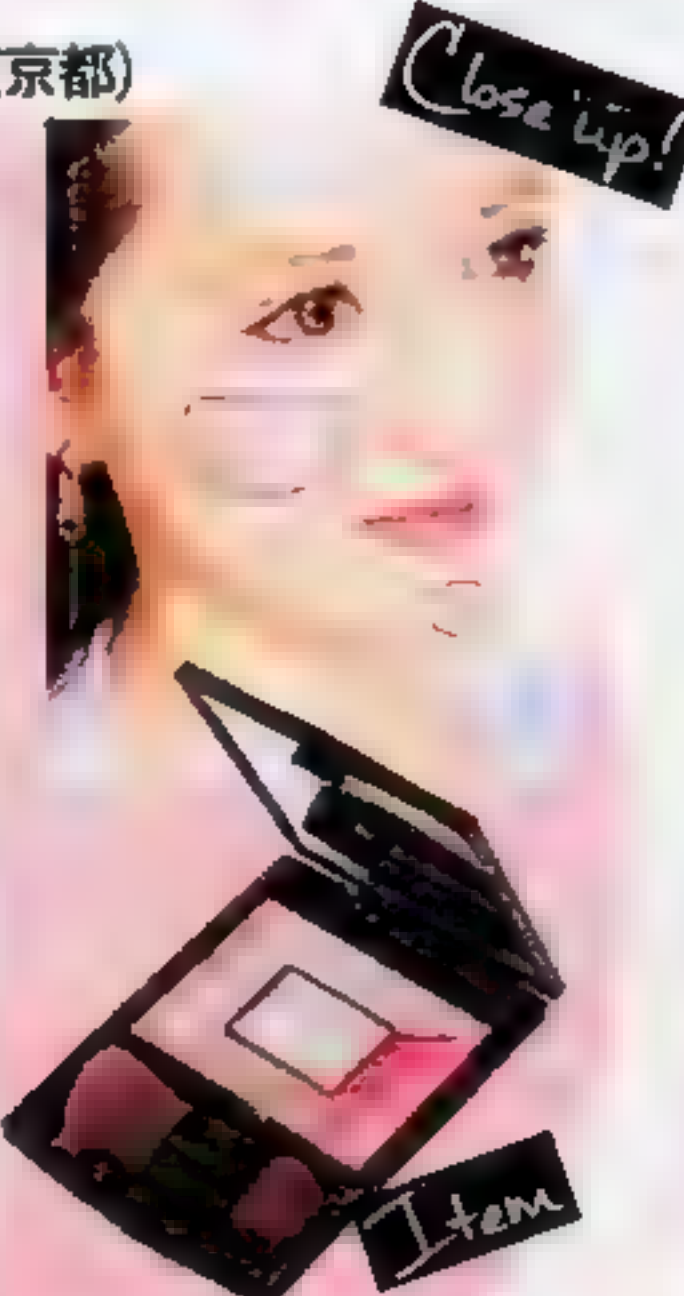


M・A・C パウダー
ブラッシュピンクス
ウェン

専属モデル(30歳/東京都)
桜井莉菜

目を強調させたいから
薄めチークで引き算する♡

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
奥山絵里奈さん



マキアージュ・フェ
スクリエーター(3D)
ニュアンスピンク

Erina Okuyama

寒色系ピンクを選んで
肌の白さを際立たせたい♡

Sweet

Hanaka

濃くしっかりとのせて
顔の疲労感を払拭!



A.アディクション ブ
ラッシュ06 BM・A・
C パウダー ブラッ
シュ ユビオニーペタル

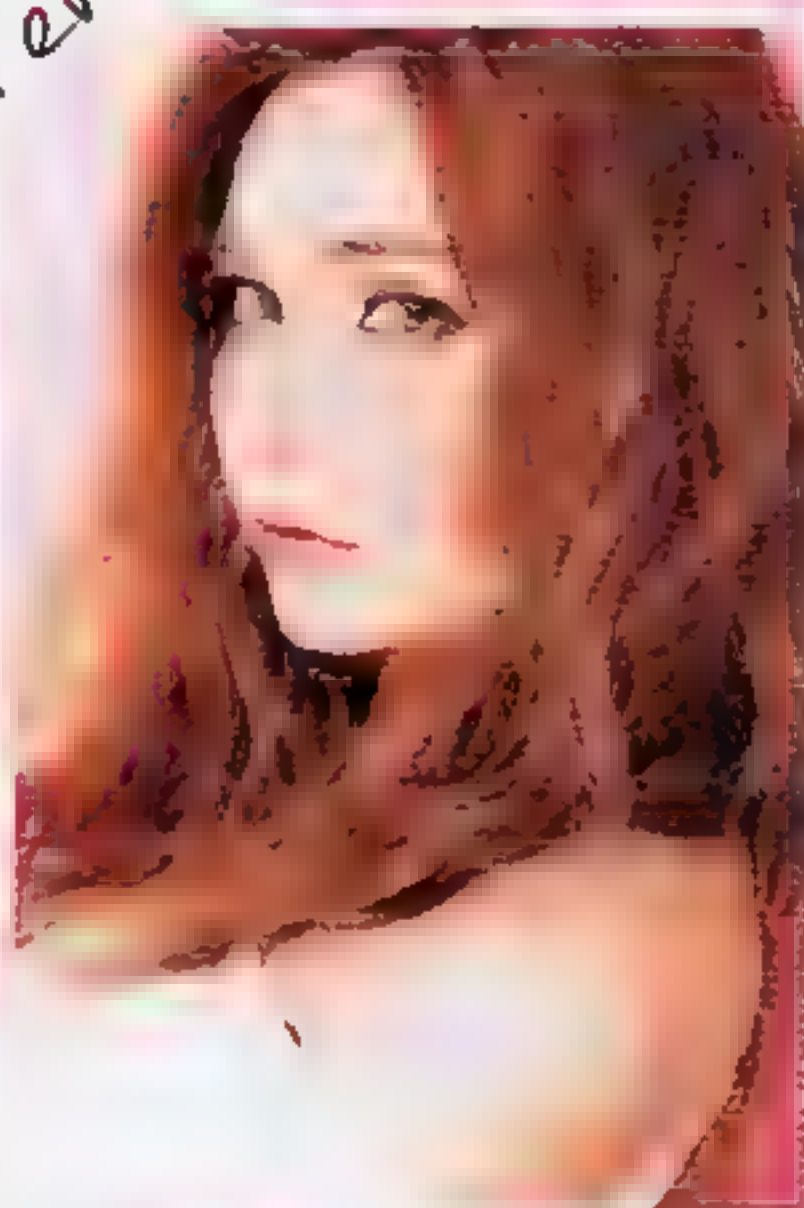
北新地パニラ勤務&
アパレル会社社長(27歳/大阪府)
まなかさん

3年前より
若見え意識!!

お姉さんのチーク

辛

Meri



主婦&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(34歳/東京都)
MERIさん



キャンメイク
グロウフルール
チークス04



歌舞伎町蘭〇勤務(30歳/東京都)
美咲さん

Hisaki

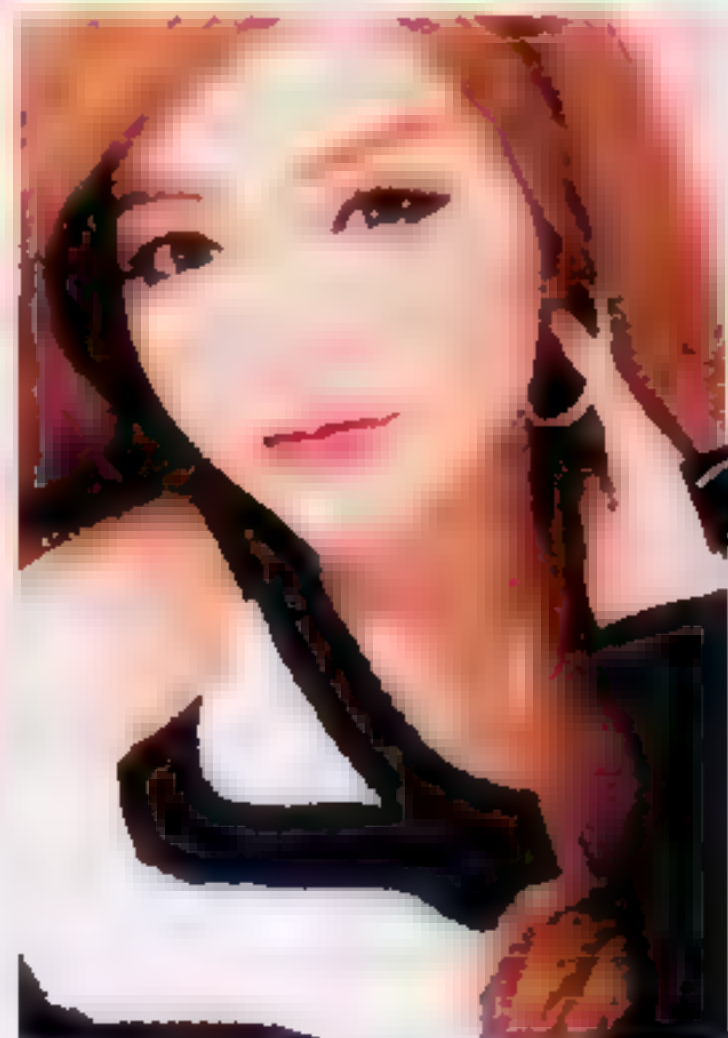


A.M・A・C パウ
ダー ブラッシュデ
インティ B.キャン
ディドール チーク
カラー ピーチピン
ク

アイシャドー薄めの色で
発色高めチークが好相性!

Angel

お姉のバランスを取るために
オレンジとピンクをW使い!

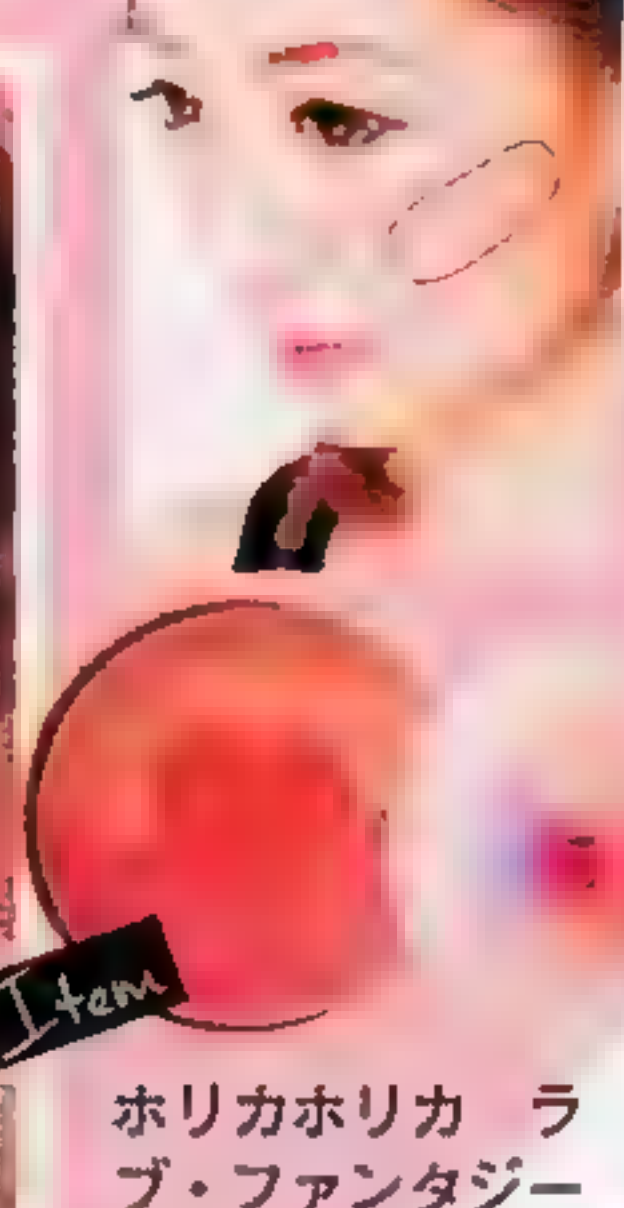


セットサロンアンジェリカ経営
(32歳/東京都)
Angelさん



A.ジルスチュアートレ
イヤーブラッシュコ
ンパクト04 B.M・A・
C ミネラライズブラ
ッシュデインティ

Sawa Yamagami



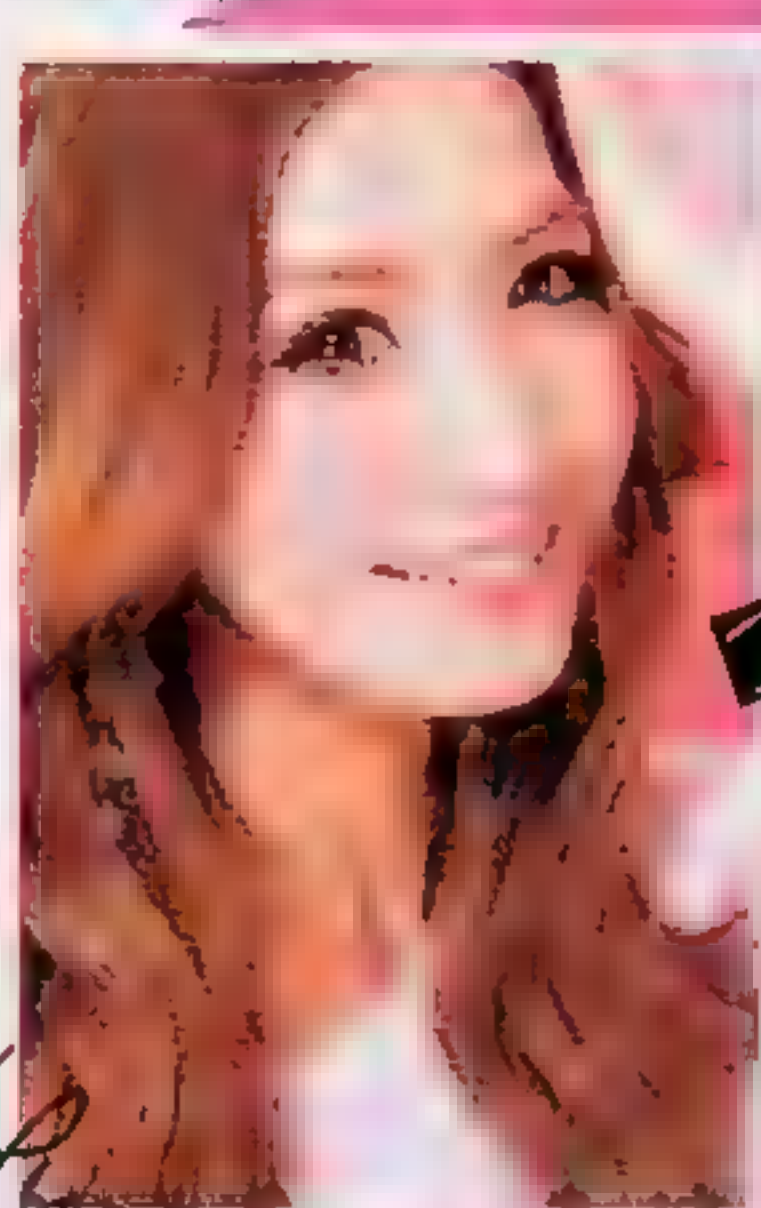
ホリカホリカ ラ
ブ・ファンタジー
ブラッシャー 02

色は
ピンクで
甘くて
オナメ
に入れて
ても

35歳

Lala

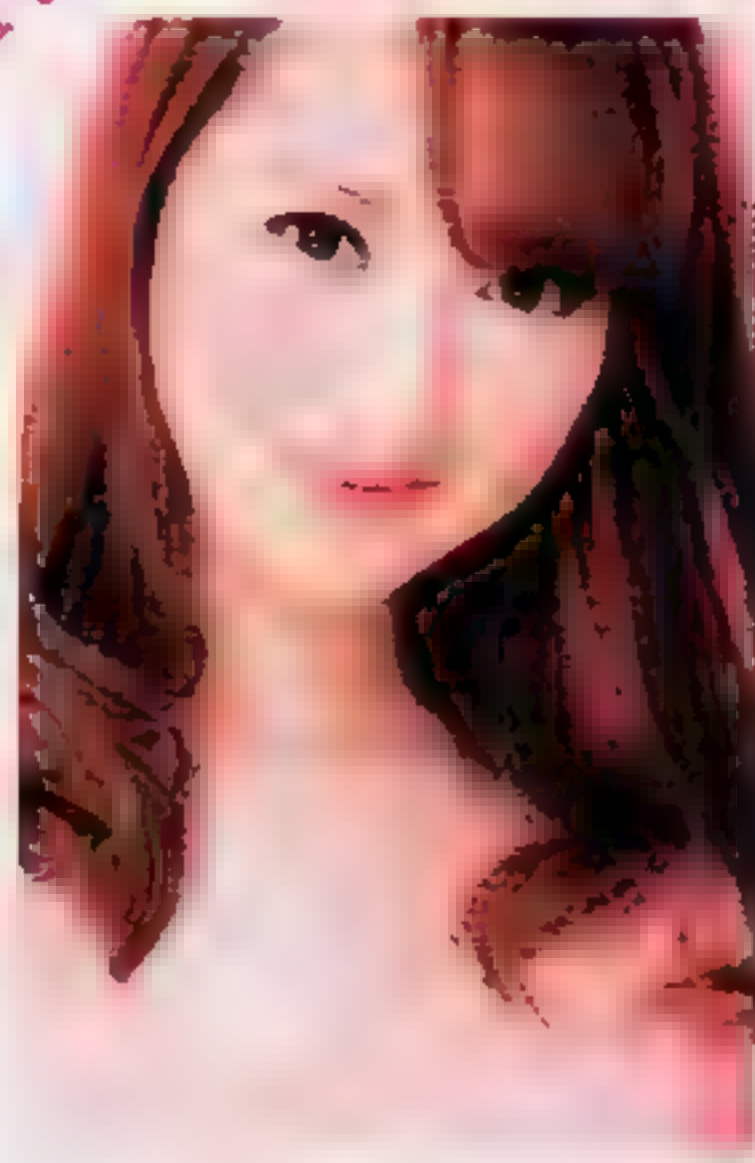
ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳/東京都)
水野祐香さん



A.M・A・C パウ
ダー ブラッシュ
ピンクスウー
ン B.キャン
ディドール
チークカラー
ピーチピンク

Kazue Honda

華やかな5色のグラデが
血色のいい頬を生み出す

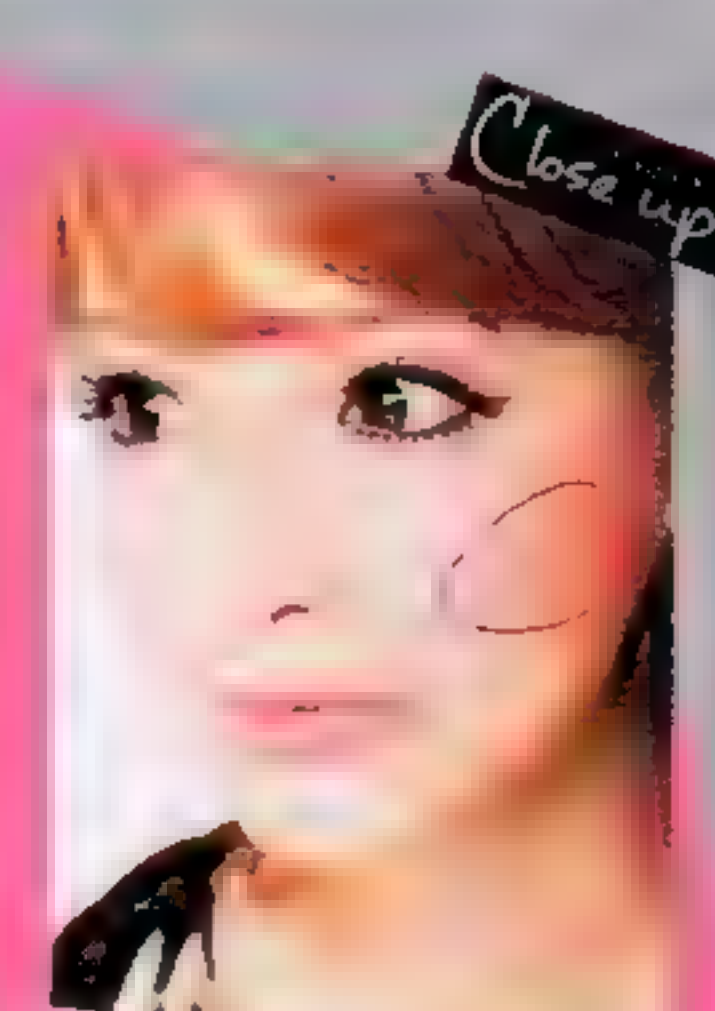


ヨガインストラクター(32歳/東京都)
本田和恵さん



キャンメイク グ
ロウフルールチ
ークス04

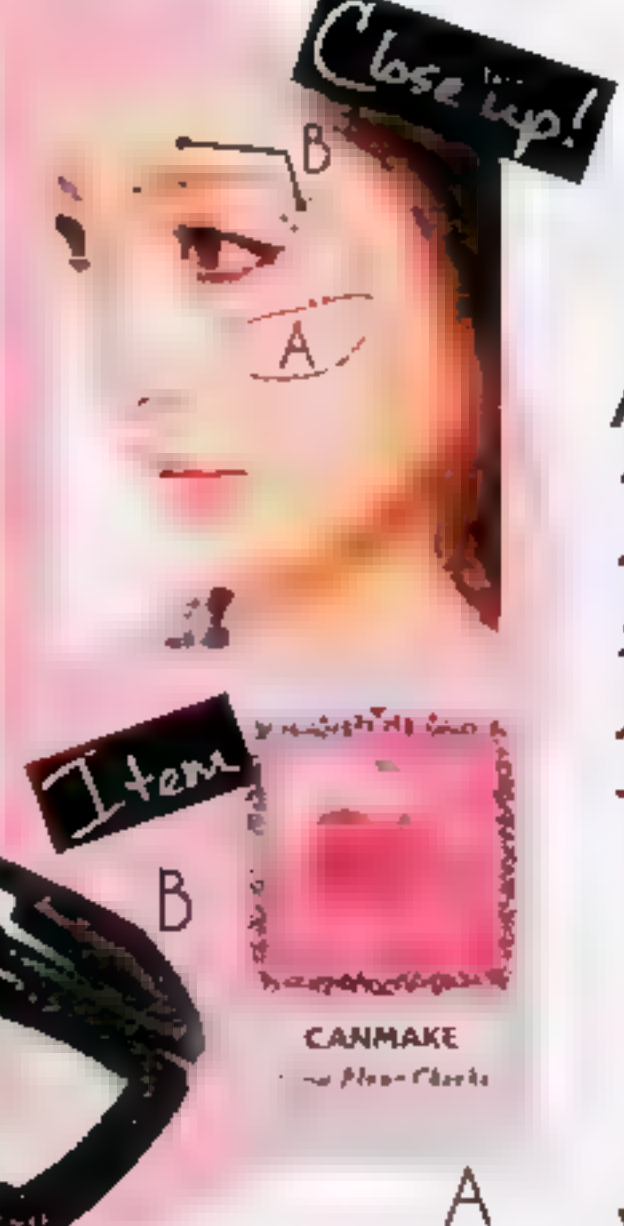
専属モデル(30歳/東京都)
早川沙世



キャンディドール
チークカラーデュ
オ ピンクフラミン
ゴ

Sayo Hayakawa

(株)Mizuki代表取締役社長(31歳/福岡県)
森 真由美さん



A.キャンメイク
グロウフルールチ
ークス04 B.シャ
ネル ブードウル
ルミエール グラ
ッセ

Hayumi Mori

ハイライトとの相乗効果で
ぷっくりほっぺを活かしてる!

甘

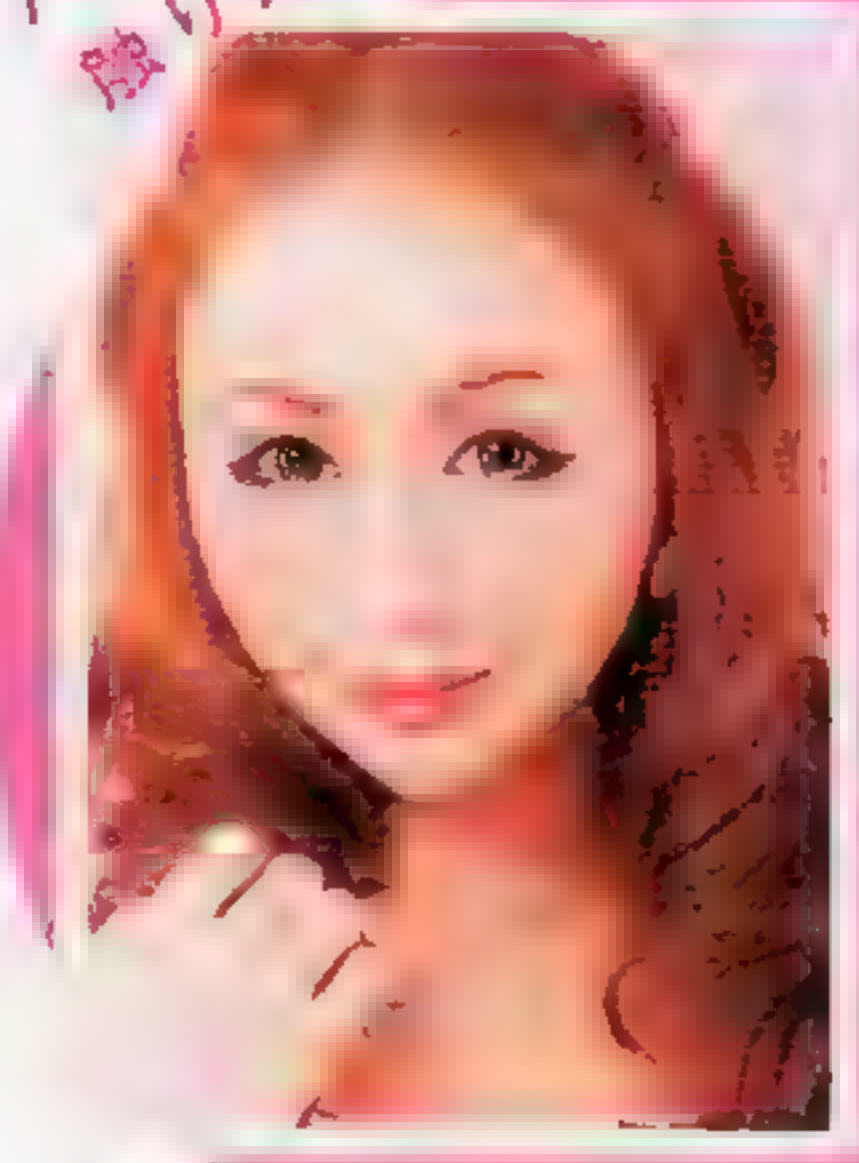
ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
宮下美恵さん



M・A・C ミネ
ラライズブラッ
ッシュデインティ

Hiwako Kimura

ハフてふんわりのせれは
融りたくなる頬に仕上がる



木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
木村美和子先生



ドド パンチーク
PC25

みんなの
こだわり

甘×辛コントロール術

Check

チークの役割が、かわいく見せたりオトナっぽく見せたりすることから、より年齢による悩みをカバーするために変わってきた。チークの位置や色による効果をお試しあれ。

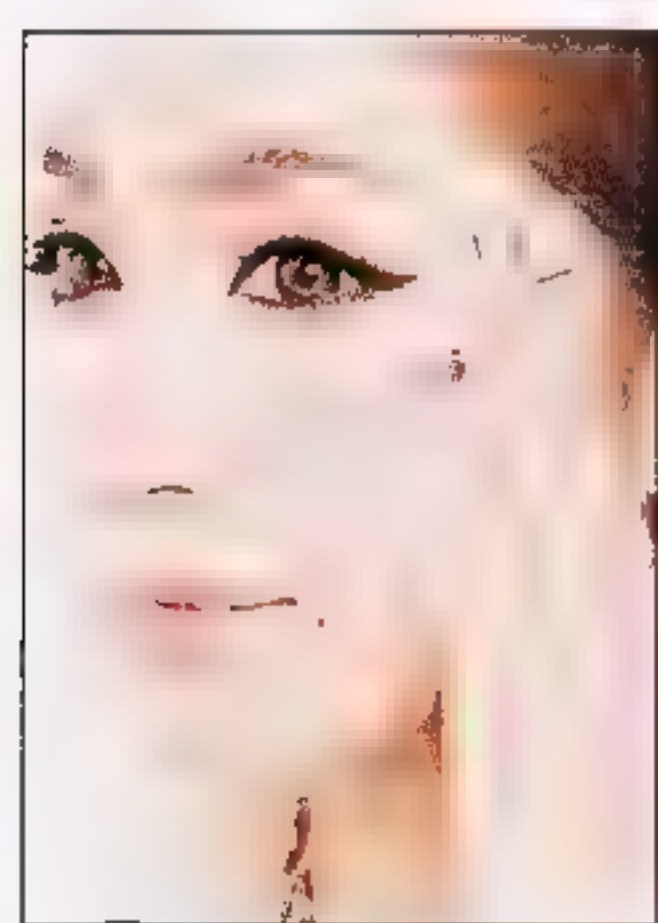
専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Kanae Sugiyama

01 Bitter

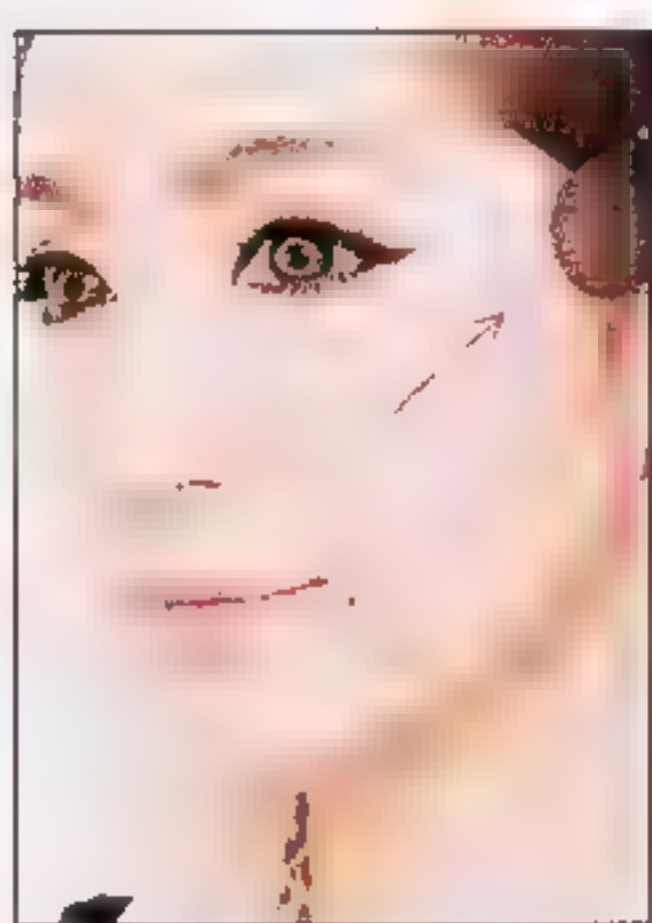
佳那恵はやや外側に入れて
ほうれい線の存在を抹消♡

下のほうに丸く入れてたけど、ガーリーすぎるしほうれい線が目立つことに気づいた。外側に入れて視線をハズしつつ、オトナっぽさも取り入れる。



3 手でなじませて調整するよ

チークが広がりすぎないように、中指と薬指の指先を使ってなじませる。ファンデとのなじみも良くなるよ。



2 次はナナメにのせる★

そのままこめかみに向けてブラシを払うよ！幼さが出すぎないように、シュッと入れて辛さをプラス★



1 まずは丸くのせるよ！

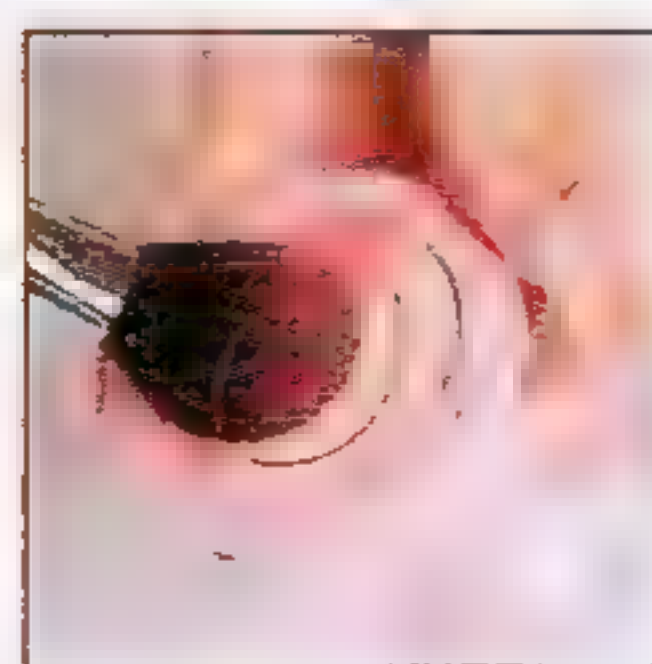
黒目下の延長線上あたりに、ブラシをくるくると動かして丸くのせるよ★この丸みでまずは甘さを出すの！



01 Sweet

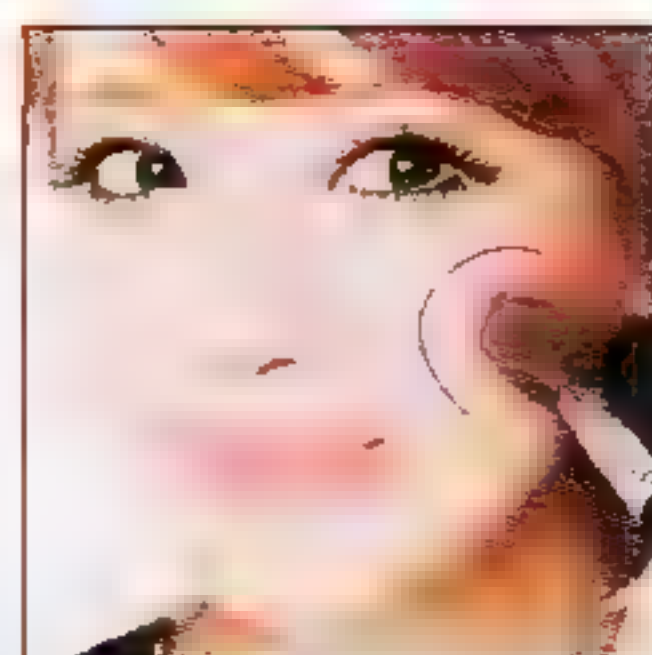
沙世は丸みを活かして
紗栄子ほっぺ♡

顔がコケて見えないように、チークの色や入れる場所は超重要。ぷっくりしてるほうが、アラサーは健康的でかわいい気がする。



1 まずは2色を混ぜるよ★

2色を混ぜながら、ブラシにたっぷり含ませるよ。イエローがピンクの甘さを程よく中和してくれるの。



2 顔の丸みに合わせてオン

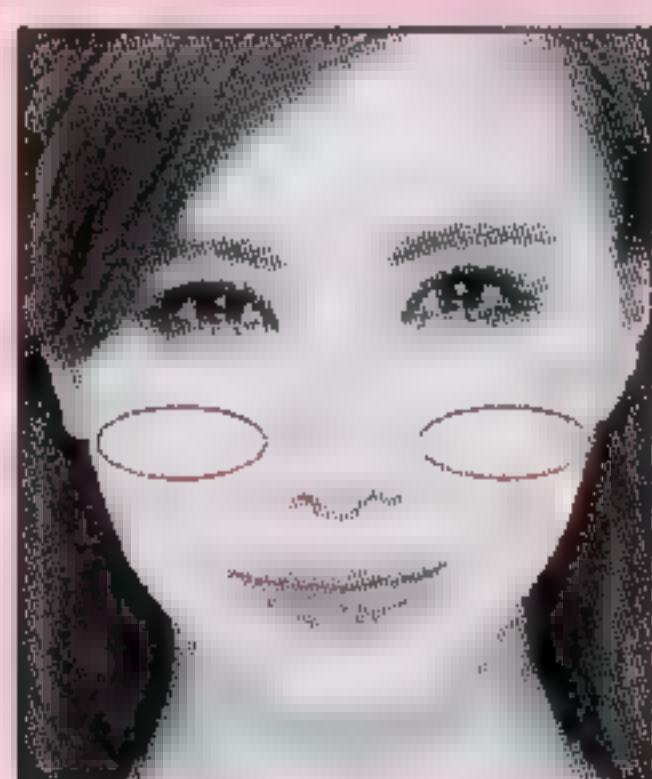
ニコリと笑いながら、頬がぷっくりと高くなった場所にのせる。ブラシをくるくると動かすのがポイント♡



3 ぼかして馴染ませる！

ブラシをこめかみのほうへ向けてサッと払うよ。周りをぼかしながらナナメに伸ばして調整して完成。

顔型の悩みを解消
できる最適な入れ方♡



面長さんの場合♡

頬に横長に入れて、タテの長さを回避する。フェイスラインまで長めに入れること！



エラ張りさんの場合♡

気になるエラに視線が集中しないように、エラより上の内側の位置に丸く入れるよ♡



丸顔さんの場合♡

あまり広げずに、細めに横に入れて顔をシャープに見せるのが丸顔の重要課題。

専属モデル (30歳)
独身・子供なし
早川沙世

キャンディードール
チークカラーデコ
ピンクブラミンコ



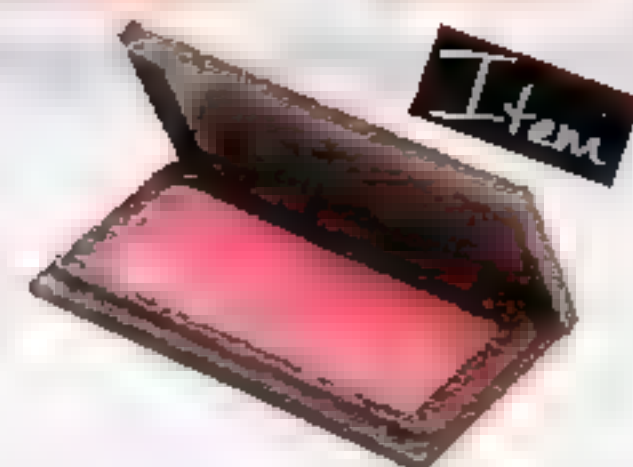
六本木ベルラ勤務 (34歳)
独身・子供なし
LALAさん

隠れたオレンジカラーが
肌を健康的に見せてくれる

03 Bitter

LALAはオレンジピンクで 顔の血色アップ♥

THREEのチークは肌なじみの良さと発色がバツグンで、見違えるくらい顔がイキイキする。肌と一体化するところもスキ☆



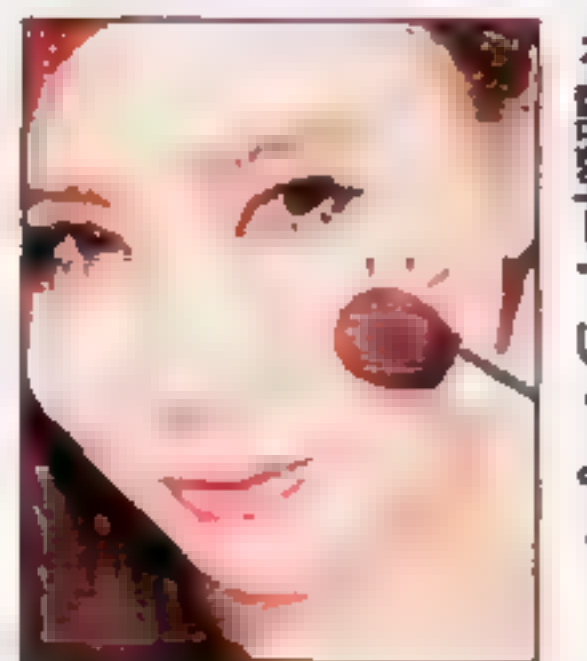
THREE カラーヴェール
フォー チークス 24
INTO THE AETHER

3 アゴの先にも
やさしくオン!



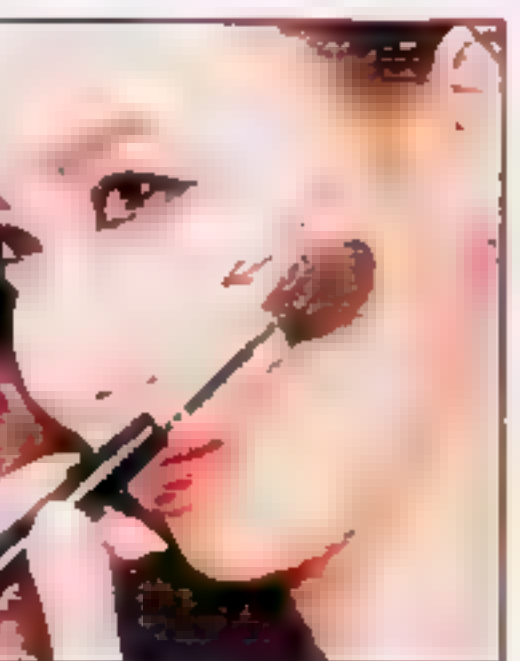
ブラシで小さい円を描くようにアゴ先にのせる★
両頬のチークと三角形を作って小顔効果☆

2 頬の中心には
丸くのせていく



頬の内側が濃いと幼くなるから、チークは足さず
にそのままポンポンと形を調整していくよ!

1 頬の外側から
のせていくよ



ブラシにチークを含ませたら、もみあげの前あたりから内側へ向けてやさしくのせるよ!



広島看護学生 (28歳)
独身・子供なし
青木りえさん

頬の高さを抑えるために
ほんのり色付く薄色を

02 Bitter

りえは薄色ピンクでぷっくり ほっぺを平らに見せる♥

自分にはこのぷっくりした頬がコンプレックス。ハイライトでぼかすことで、チークを肌に溶け込ませて頬の高さを押さえるよ☆



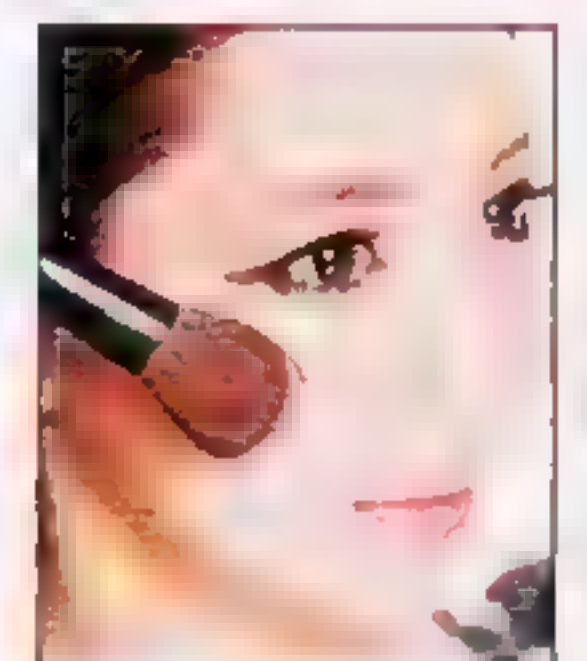
A. 無印良品 チークカラー
ミックスタイプピンク B. キ
ャンディドール ハイライト
マシュマロパープル

3 ハイライトで
色味を整える☆



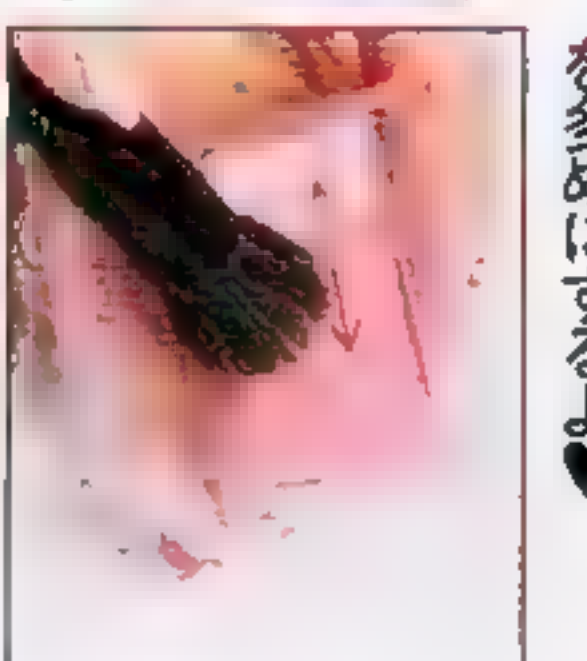
Bをチークの周りにブラ
シでオン★軽いタッチ
でのせることで、チーク
の入れ過ぎを防止!

2 チークを丸く
のせていくよ!



頬骨の高いところの少し
下に、円を描くようにチ
ークをのせる☆ 目立た
せないよう位置も大事!

1 チークをブラシに
含ませるよ!



チークにブラシをすべら
せて、3色全部混ぜ合わ
せる★ 1番薄いピンク
を多めにするよ!



歯科医療事務 (30歳)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

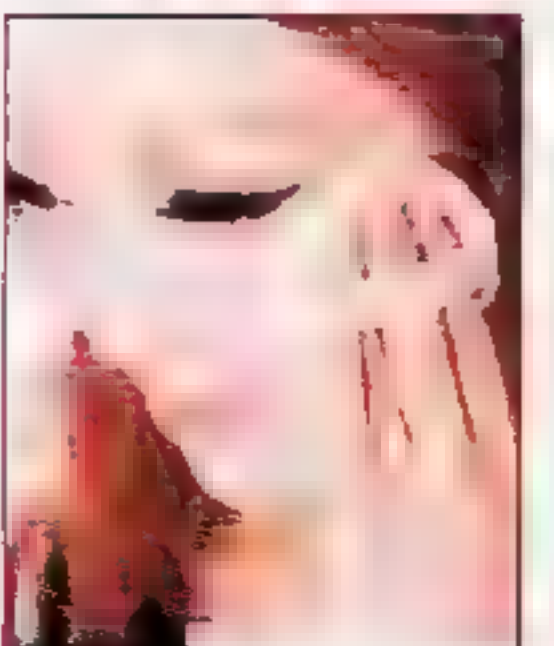
03 Sweet

綾香は頬の下めに入れて、 顔のコケを防止♥

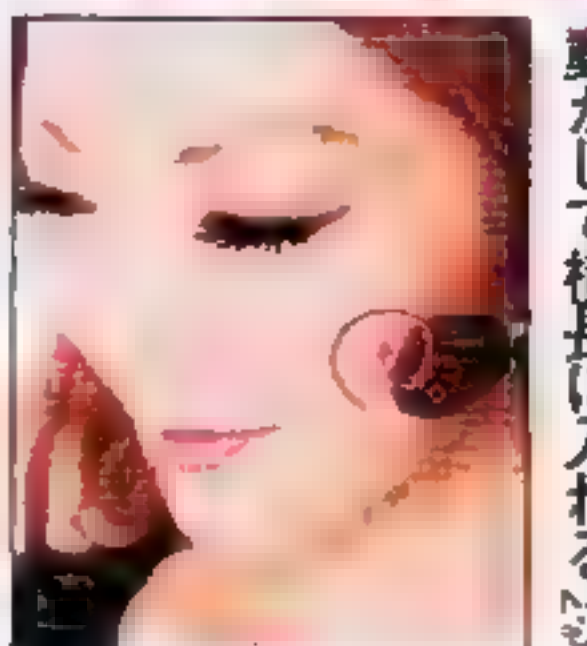
大笑いしなければ1日中ヨレないけど、そうもいかない。年取ってコケてくる分、色や光を駆使して年輪をなかったことにするよ!

A. カバーマーク ニュアンス
パールパウダー W B. シャネ
ル レティサージュ10
C. シャネル プードウルユニ
ヴェルセルリーブル20

3 ハイライトとチークの境
目にお粉をのせる。ぼ
かしながら、パフで押さ
えて肌に密着させるよ!

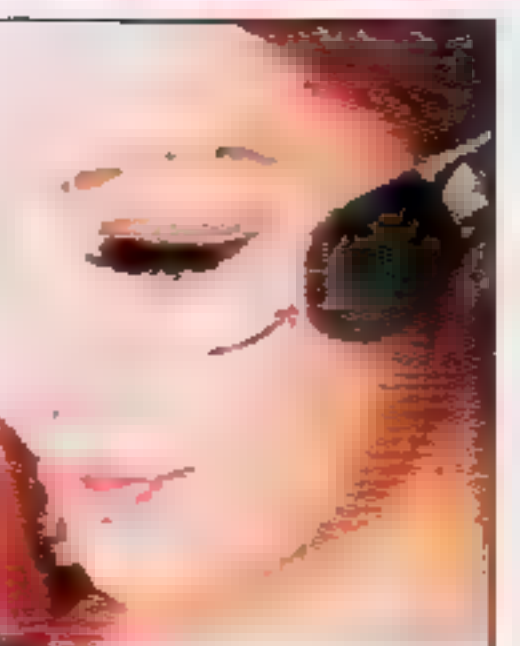


2 チークを丸く
のせていくよ!



Bは2色同じくらいの量
だとアラサーの肌になら
うどい。くるくる
動かして横長に入れる☆

1 チークを丸く
のせていくよ!



Aを頬骨の高いところか
らこめかみへ。パフよ
りブラシを使うほうがふ
んわり仕上がるよ!

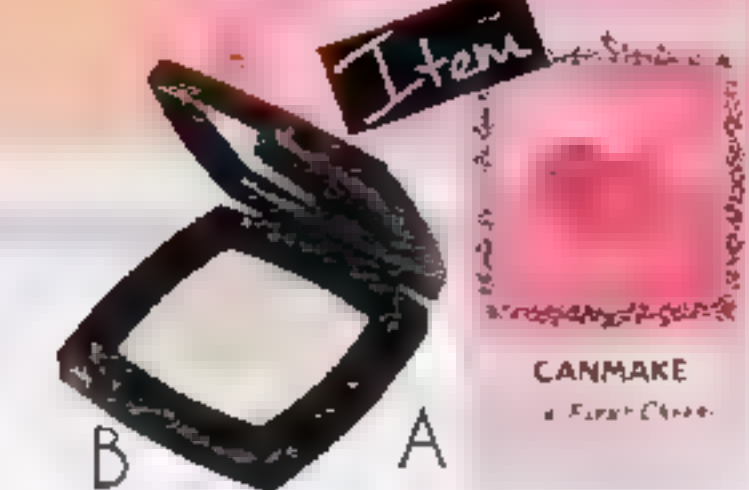


(株) Mizuki代表取締役社長 (31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

02 Sweet

真由美は頬の高いところに 丸く入れて若見え効果♥

ちょっと前にNHKの番組で紹介してた。目の下から頬骨の盛り上
がってる部分に入れるのがベストらしく、やってみたら評判良かった☆



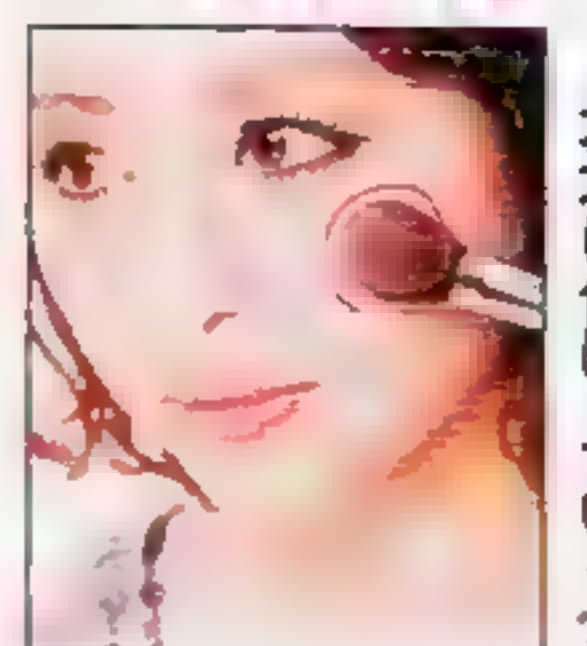
A. キャンメイク グロウフル
ールチークス04 B. シャネ
ル プードウルルミエール
グラッセ

3 ハイライトで
色味を整える☆



Bをブラシに取って、T
ゾーンとCゾーンにのせ
る。軽いタッチでのせ
てキラキラ感を回避☆

2 チークを丸く
のせていくよ!



頬骨の位置を手で確認し
てからチークを入れる
よ! 高い部分に入れた
ら左右に伸ばしていく☆

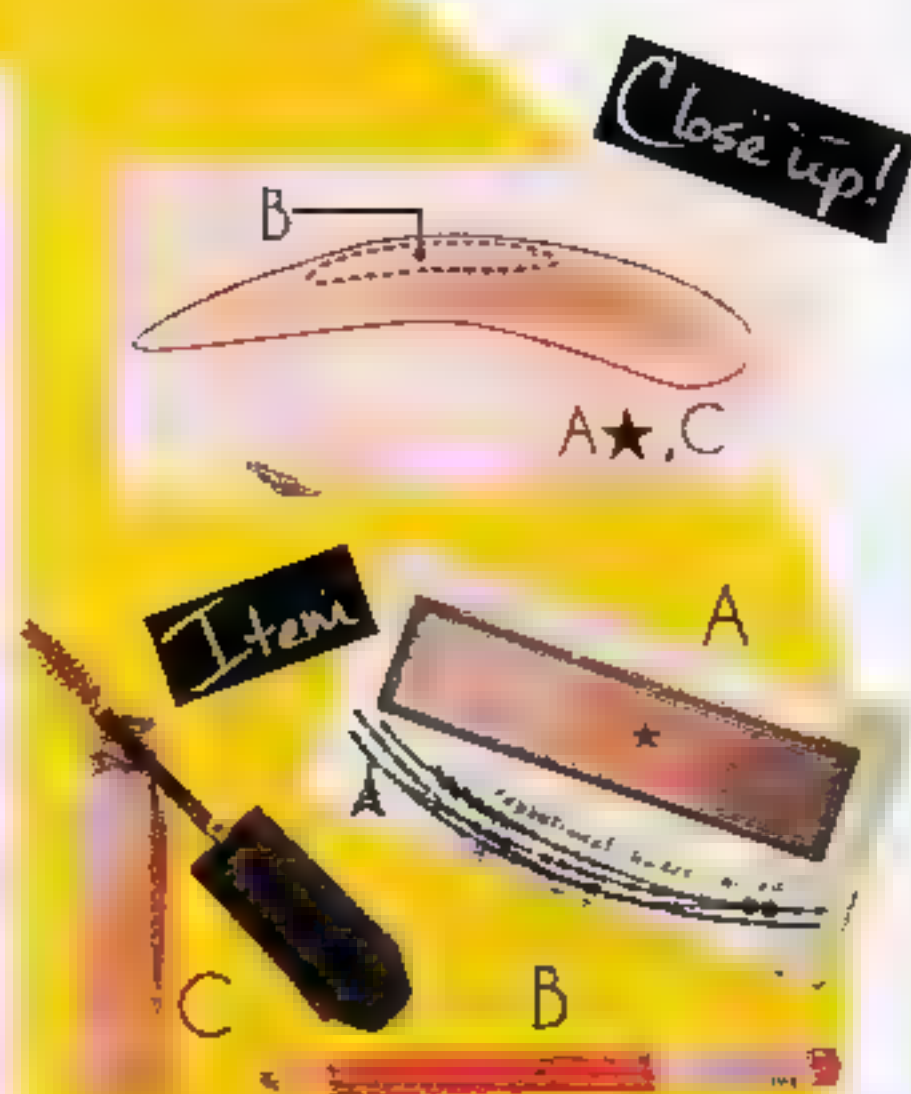
1 チークを丸く
のせていくよ!



Aのチークを全部混ぜた
ら、ティッシュにすって
余分な粉を落とすの★
肌へのつきも良くなる!

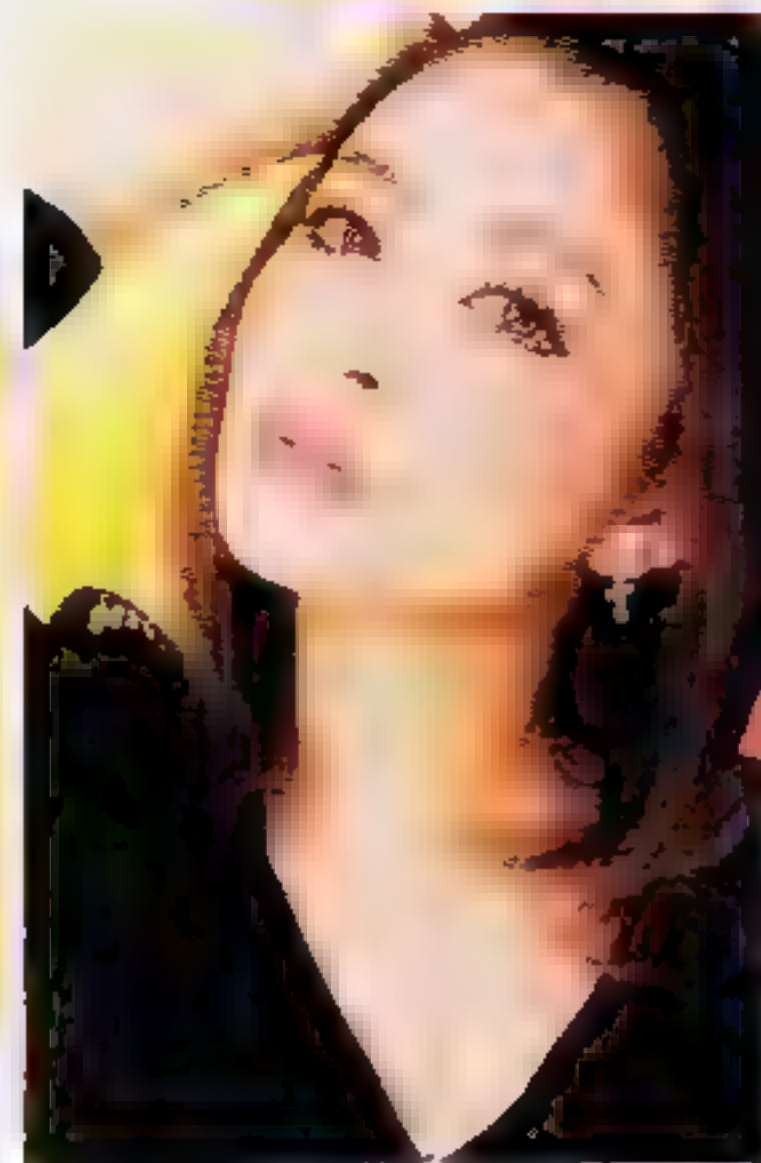
MAP

専属モデル(29歳/東京都)
荒木さやか



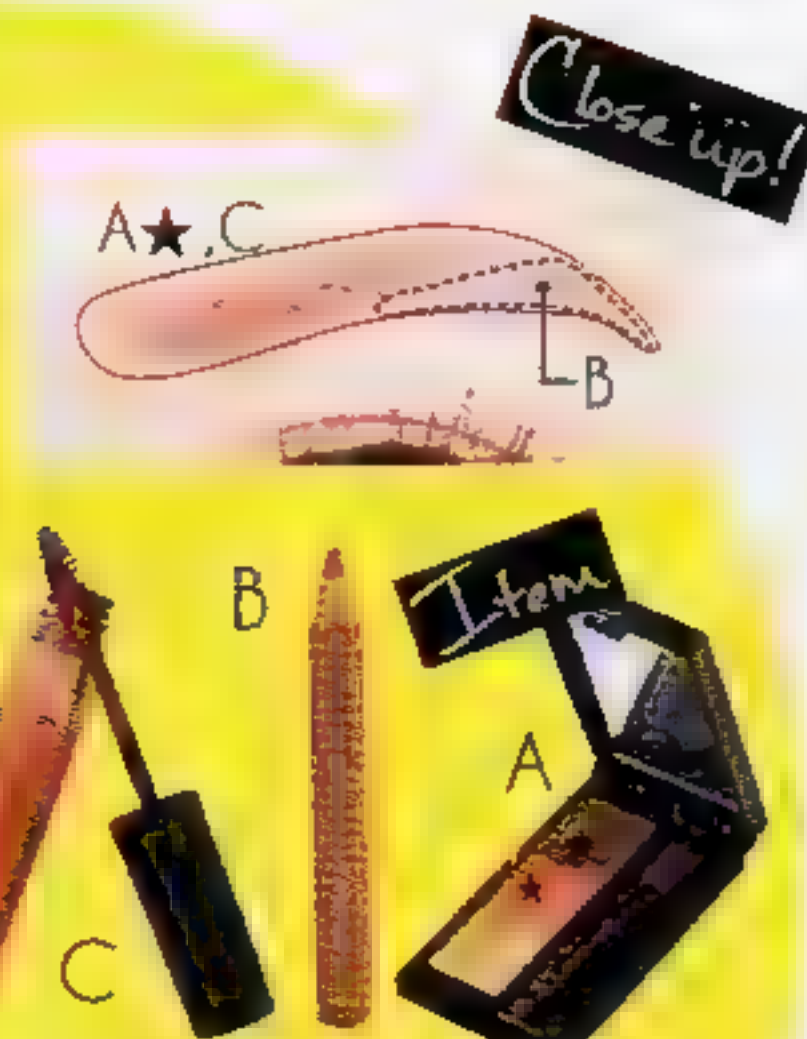
A.インテグレート アイ
ブロー&ノーズシャドー
BR731 B.ビボ アイフ
ル マユズミA6 C.ヘビ
ーローテーション カラー
リングアイブロー01

まゆ山の下をペンシルで描いて
自然な太まゆに仕上げる★



主婦(28歳/東京都)
谷 和香さん

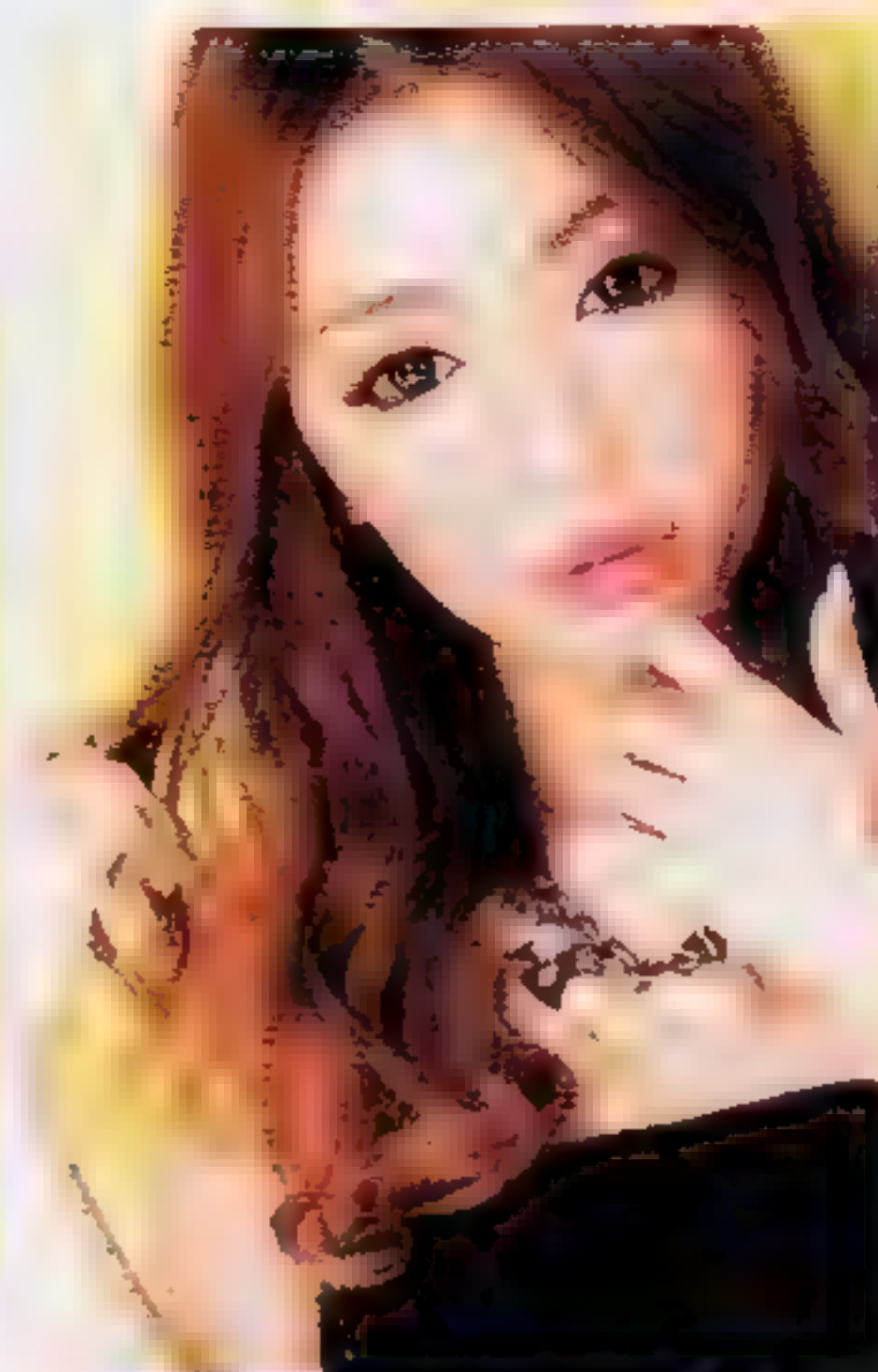
Waka Tani



A.ケイト デザイニング
アイブローNEX-4 B.化
粧惑星 アイブローペン
シルライトブラウン C.
ヘビーローテーション カ
ラーリングアイブロー02

Eye Brow

Kanae Sugiyama
髪色よりちょい暗めにして
ピリッと辛さをプラス



専属モデル(28歳/東京都)
杉山佳那恵

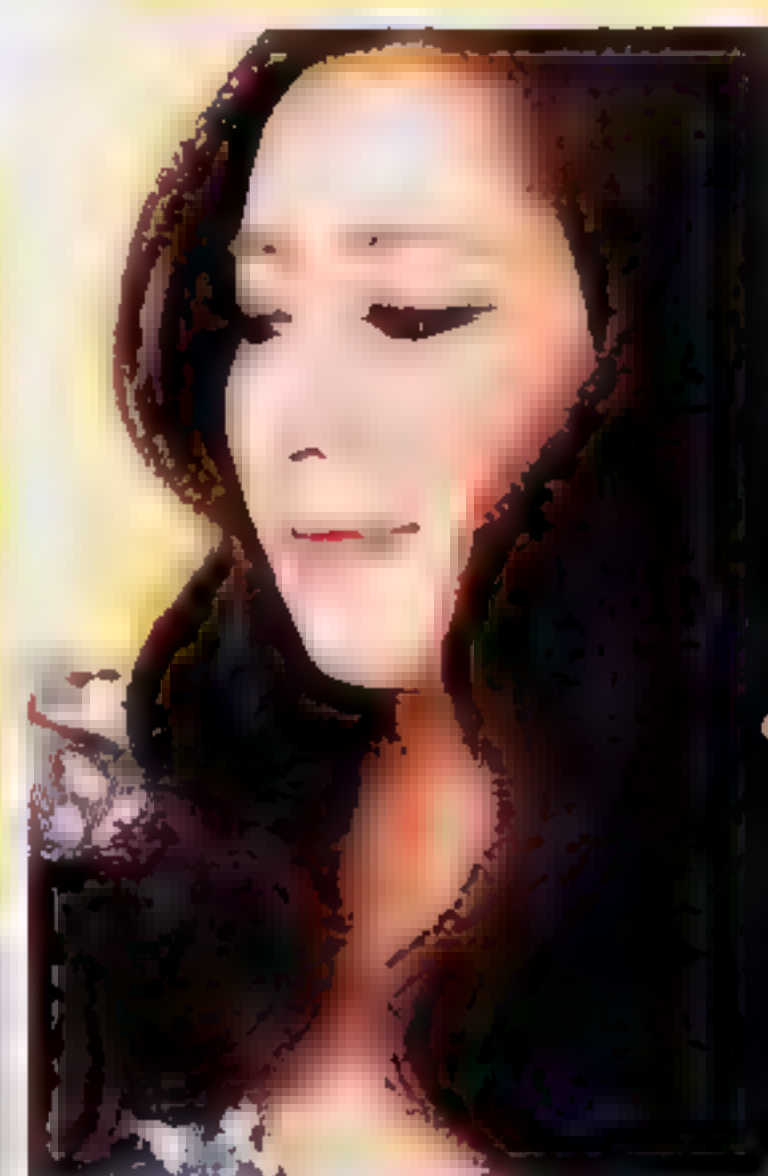


A.ケイト デザイニング
グアイブローNEX-4
B.ケイト アイブロー
カラーNLB-1

Sayaka Araki

自まゆの毛並みを活かして
ラフな太まゆに仕上げる

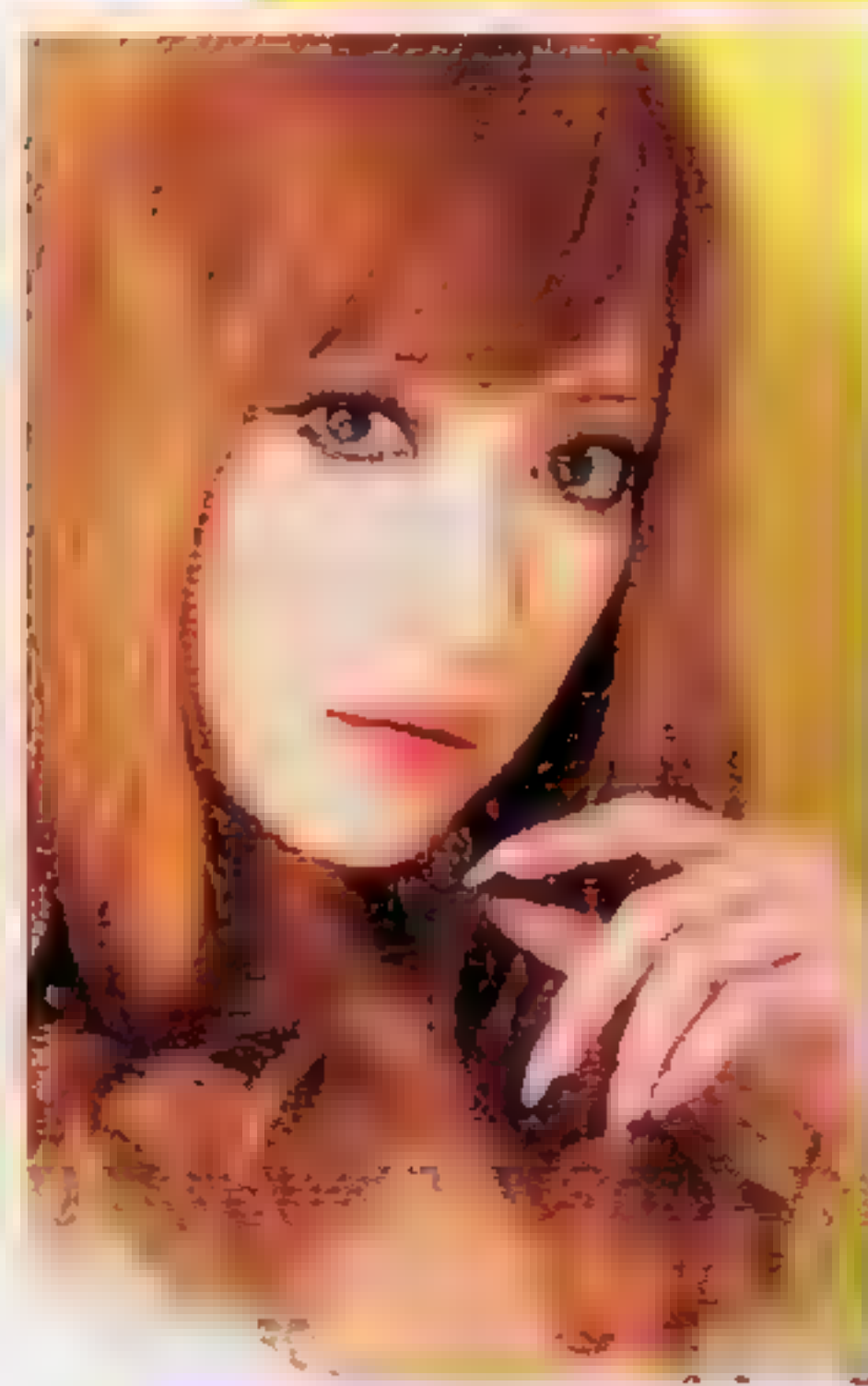
広島の看護学生(28歳/広島県)
青木りえさん



A.アナスイ アイブ
ロー カラーコンパクト
02 B.ケイト アイブ
ローカラーNLB-1

Saki Kagami

まゆ頭だけでも太めにすれば
細まゆもヤンキーにならない



専属モデル(29歳/東京都)
加賀美早紀



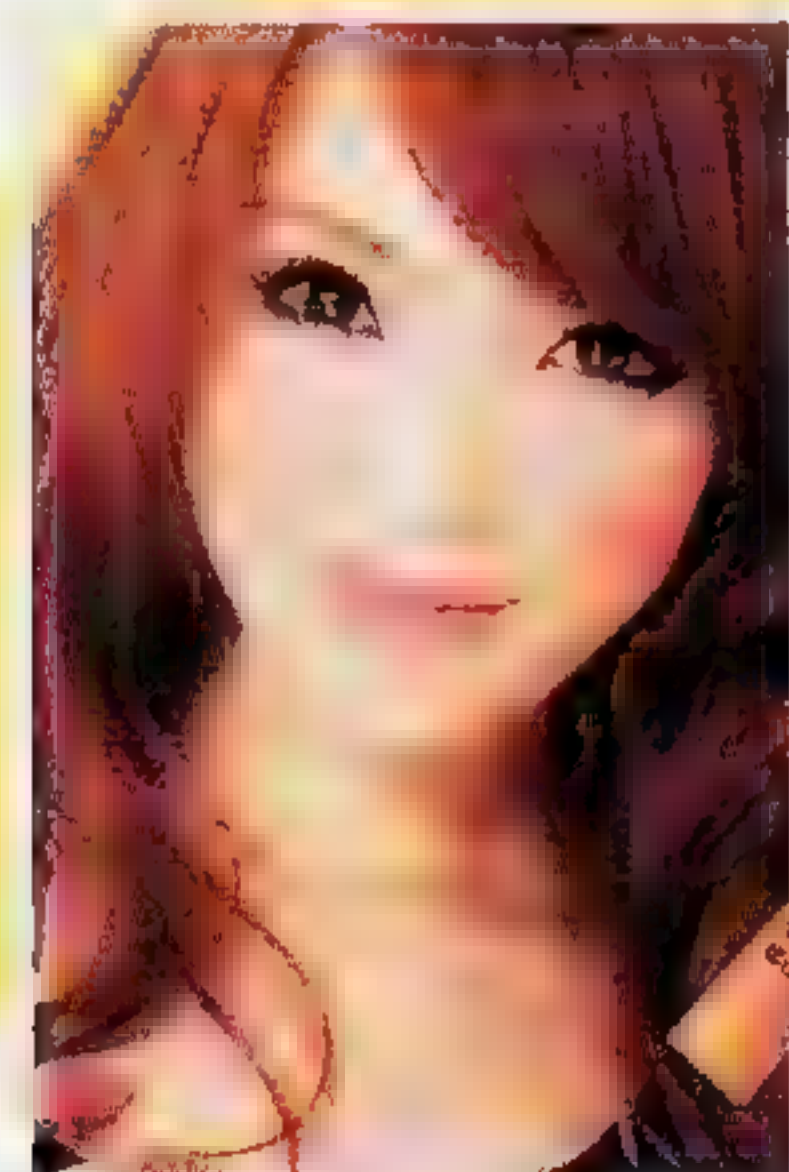
ドーリーウインク
アイブローパウダー01

27歳

Rie Aoki

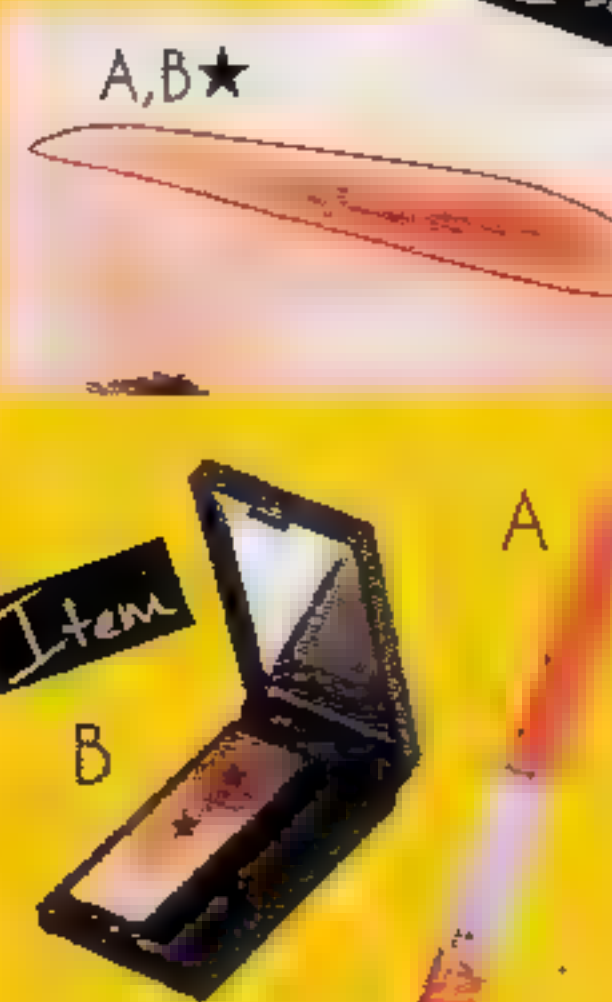
カーブまゆはキツク見えるから
同じ太さでまっすぐに

A.キャンメイク ミッ
クスアイブロー01 B.ビ
ボ アイフル マユズミ
A6 C.ドーリーウイン
ク アイブローマスカ
ラ01



歯科医療事務(30歳/東京都)
古橋綾香さん

Rina Sakurai



A.ビボ アイフルマ
ユズミA6 B.ケイト
デザイニングアイブ
ローNEX-4

デカ目意識は変わらないから
まゆげは細く薄くがキツ
いから



Erina Okuyama

優しく見えるように
下げまゆげで困り顔

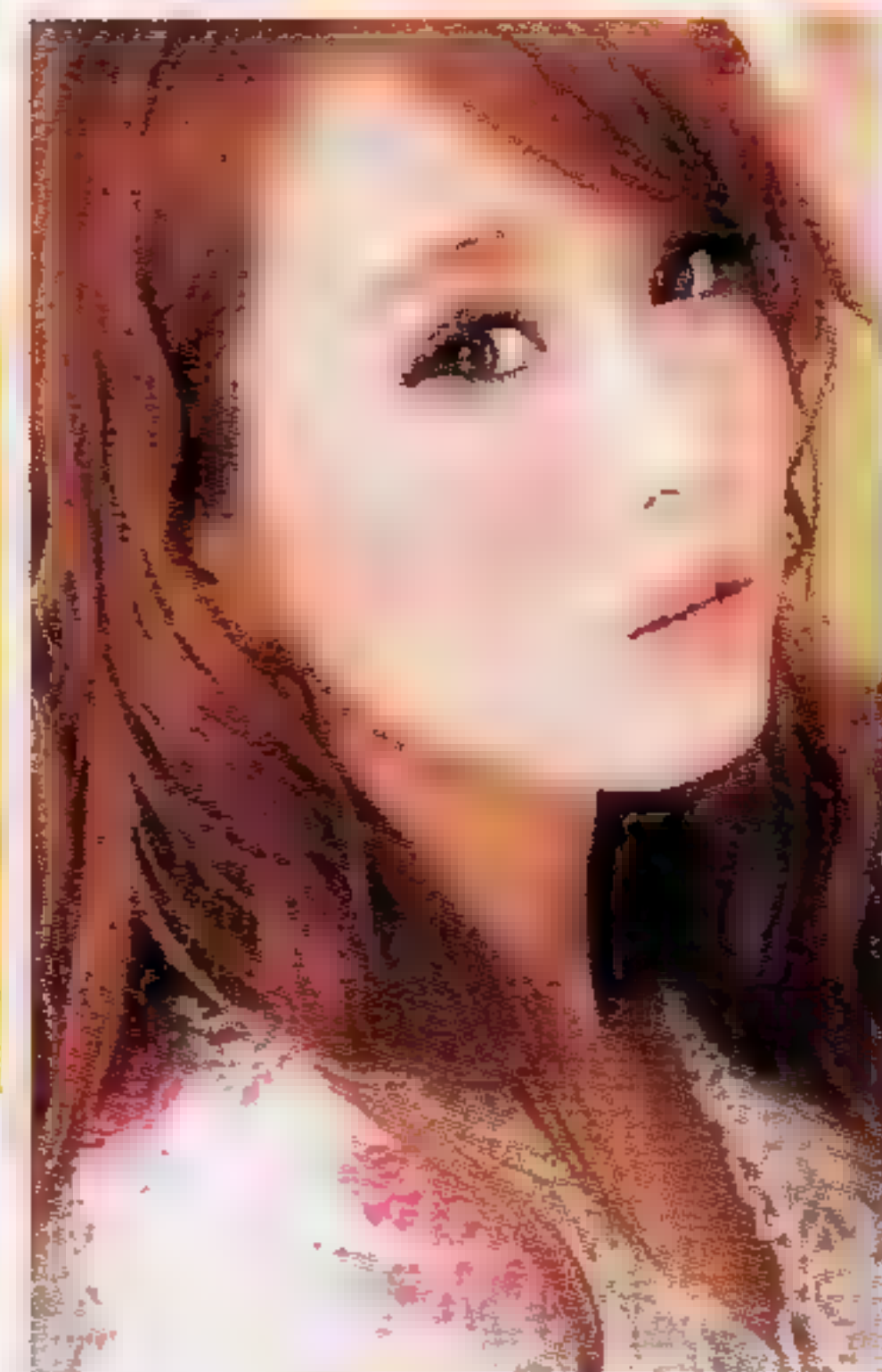
イベントコンパニオン(29歳/東京都)
奥山絵里奈さん



A.インテグレート アイ
ブロー&ノーズシャ
ドーBR731 B.マキ
アージュ アイブロー
カラーワックス77

Hanaka

眉マスカラのギザギザ塗りで
剛毛感を一切気づかせない



北新地パニラ勤務 &
アパレル会社社長(27歳/大阪府)
まなかさん



A.レブロン アイブロー
ペンシル02 B.ドーリー
ウインク アイブローパ
ウダー01 C.ヘビーロー
テーション カラーリン
グアイブロー01 D.ジ
ルスチュアート ジュエル
クリスタルアイズN01

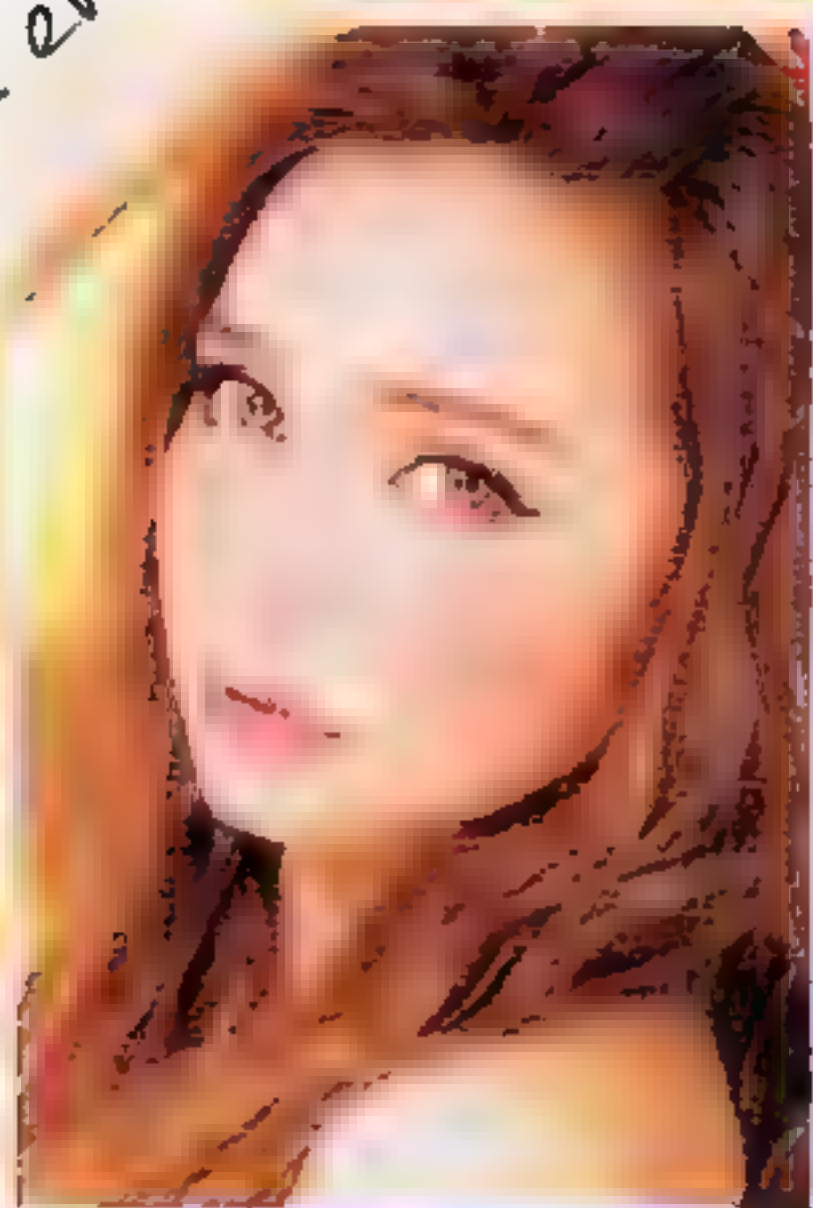
Sweet

3年前より
太めホリ深!!

お姉さんのまゆげ

辛

Heri



A.ビボ アイフルマズ
ミA7 B.ヘビーロ
ーション カラー
リングアイブロウ01

主婦&Tokyo Nadeshikoブロッガー (34歳/東京都)
MERIさん

Bitter

Angel

太さは気分で変えるけど
直線まゆをポイントに

セットサロンアンジェリカ経営 (32歳/東京都)
Angelさん



A.ビボ アイフルマズミA6 B.キャンメイク
パウダーアイブロウNo.17 C.ケイト アイブロウカ
ラーN LB-2

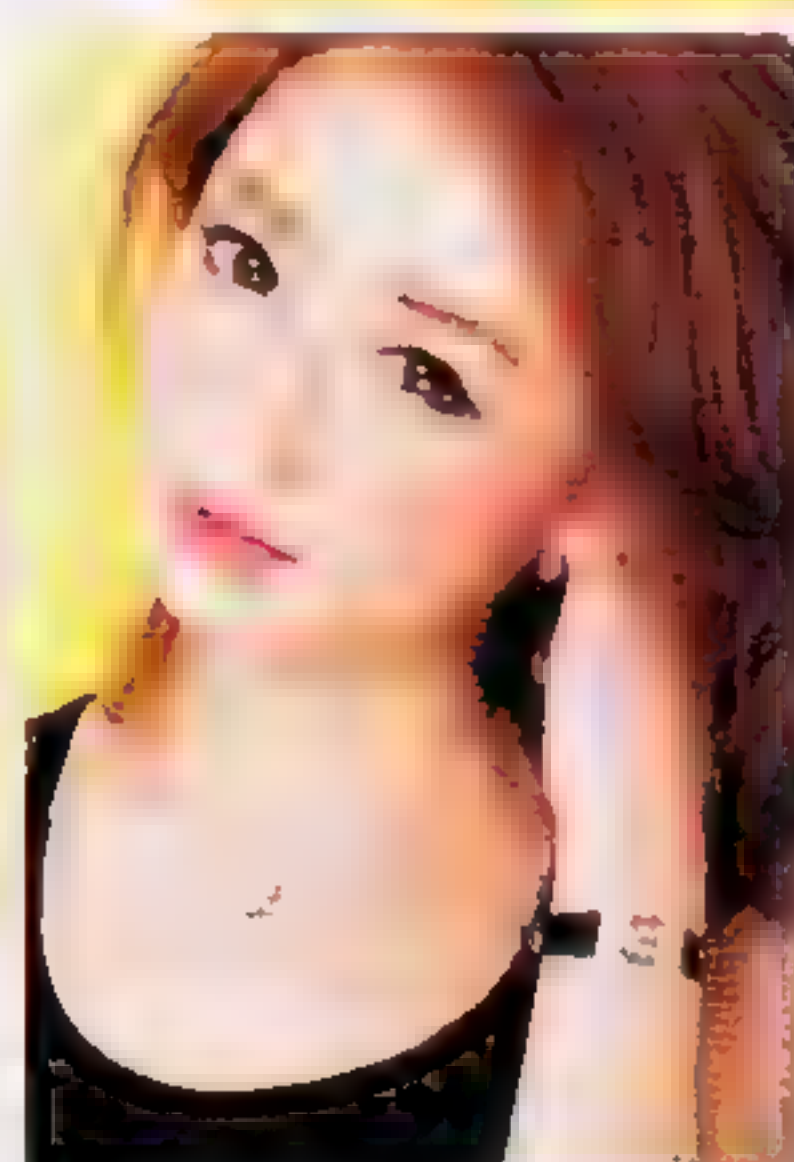
歌舞伎町○勤務 (30歳/東京都)
美咲さん



A.ビボ アイフルマズ
ミA6 B.ドーリーウイン
ク アイブロウパウダー
01 C.ドーリーウイン
ク アイブロウマスカラ01

Sawa Yamagami

まゆの薄さをパウダーと
カハラするよ

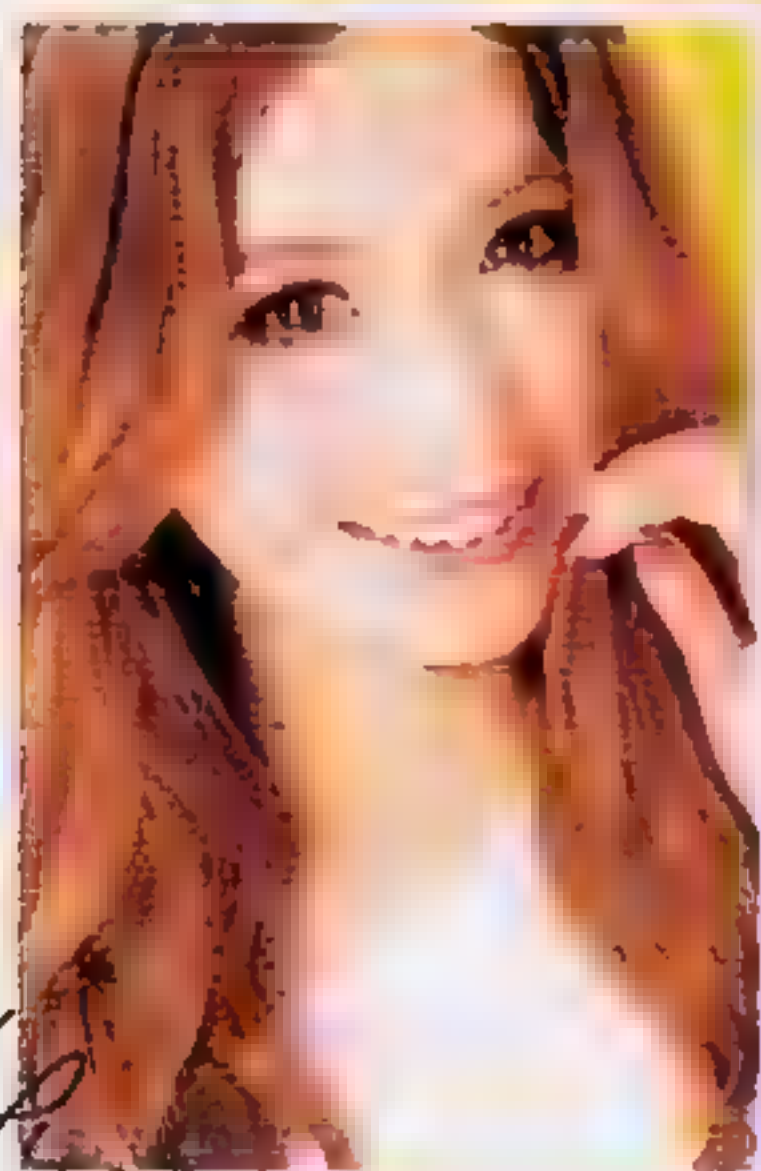


A.mfc アイブロウパ
ウダーBR B.ブル
ジョウ ドロールド
ウスシN 23

飲食店コンサルタント (30歳/東京都)
山上紗和さん

35歳

ライター&Tokyo Nadeshikoブロッガー (34歳/東京都)
水野祐香さん



A.エクセルアイブロウ
マスカラN BM01 B.
エクセル パウダー&
ペンシル アイブロウE
X PD02

先にマスカラを塗っておくと
まゆげが自然に見えるよ

ライフスタイルプロデューサー (33歳/東京都)
宮下美恵さん



インテグレート
アイブロウ&ノー
ズシャドーBR731

He Ryashita

Kazue Honda

まゆ山の下をペンシルで足せば
ワイドなまゆも自然になるよ

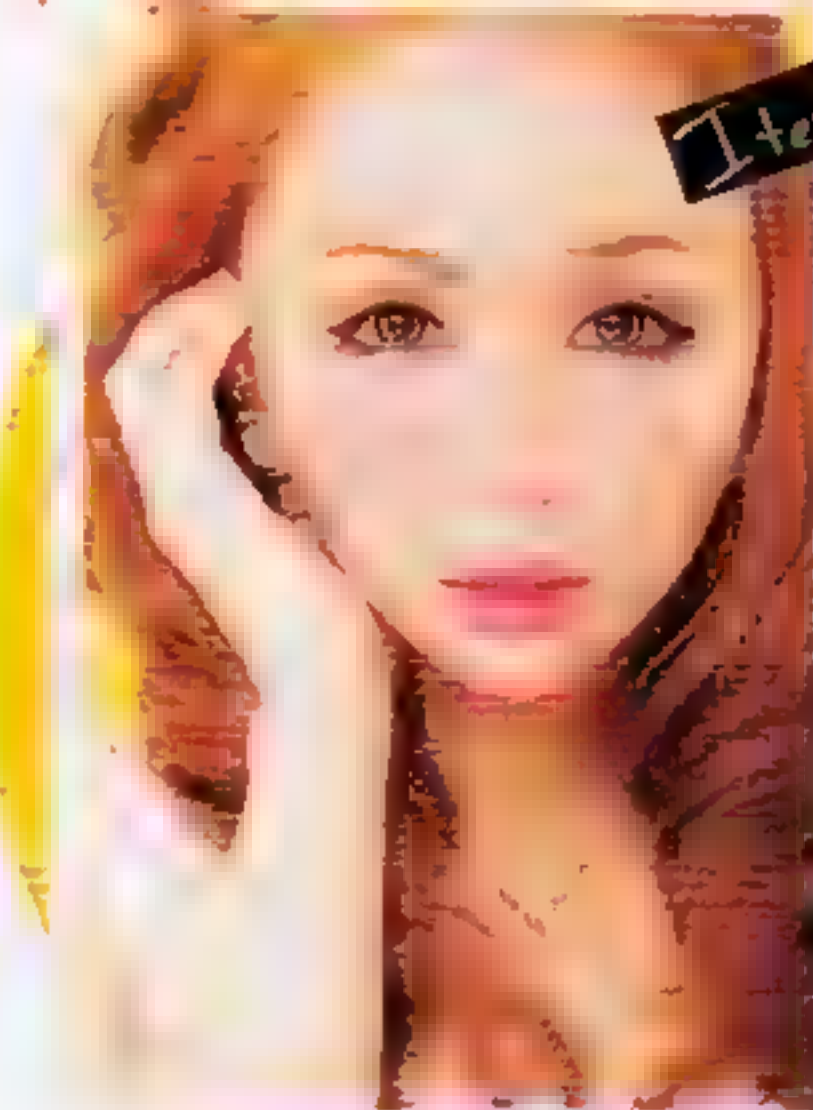


A.ビボ アイフルマ
ズミA7 B.ヘビーロ
ーション カラー
リングアイブロウ01

ヨガインストラクター (32歳/東京都)
本田和恵さん

Hiwako Kimura

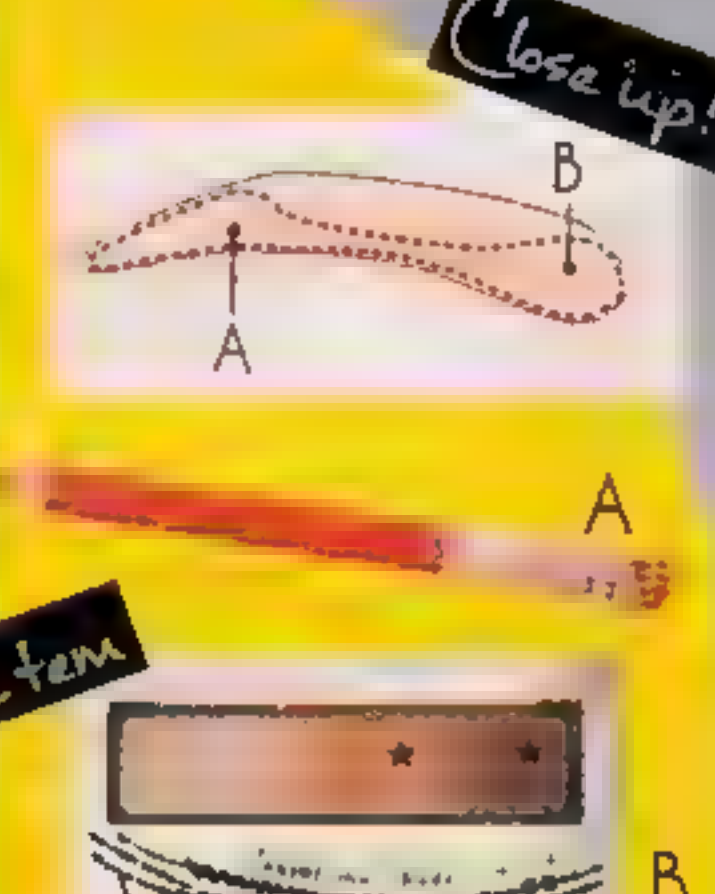
アイメイクとバランス取って
まゆのカーブが相性



A.NYX オートアイブ
ロウペンシルEP01 B.ケ
イト デザイニングアイ
ブロウN EX-4 C.エク
セルアイブロウマスカ
ラN BM01

木村歯科クリニック副院長 (32歳/東京都)
木村美和子先生

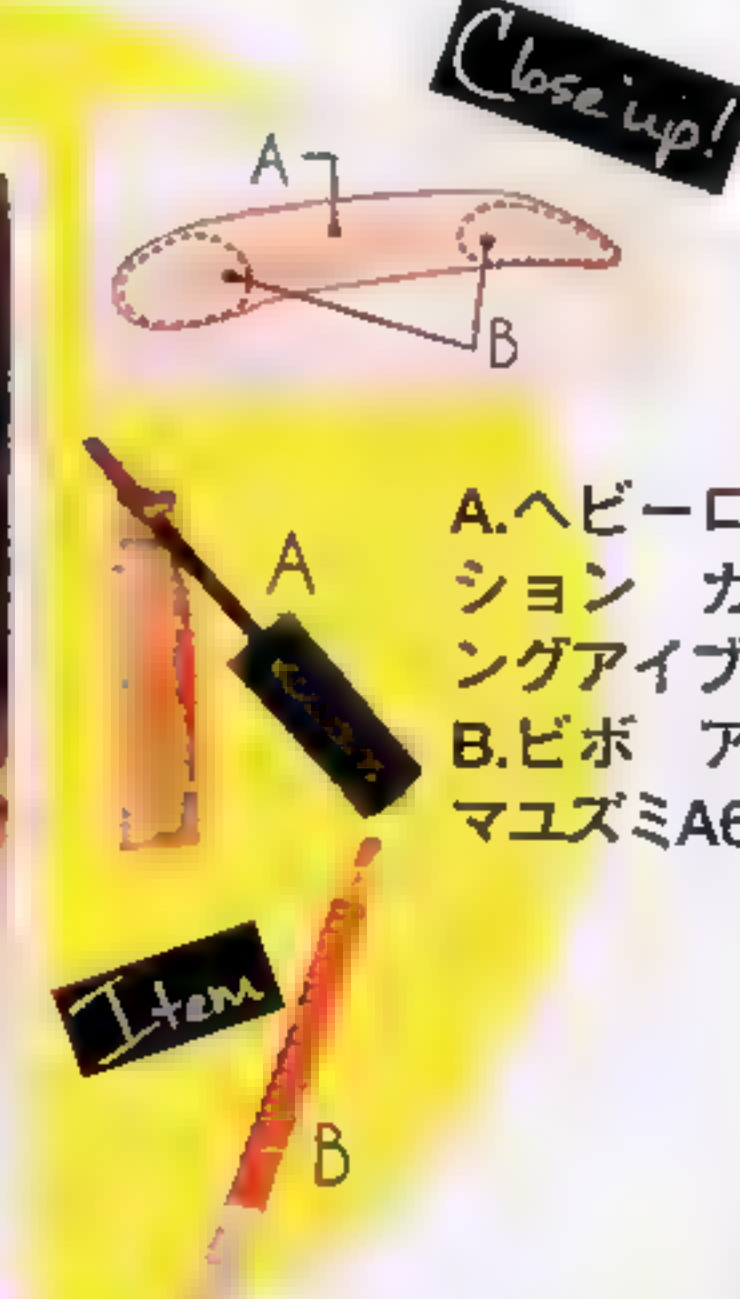
専属モデル (30歳/東京都)
早川沙世



A.ビボ アイフル
マズミA6 B.イン
テグレート アイ
ブロウ&ノーズ
シャドーBR731

Sayo Hayakawa

(株) Mizuki代表
取締役社長 (31歳/福岡県)
森 真由美さん



A.ヘビーローテ
ーション カラー
リングアイブロウ01
B.ビボ アイフル
マズミA6

Mayumi Mori
まゆの形を活かして
平行太まゆでオトナかわいい

甘

みんなの こだわり 甘×辛コントロール術

Eye
Brow

作りたいまゆが決まったら、みんなのこだわりテクを習得しよう♡ 太まゆってまぶたのくぼみを解消できるし、やさしい印象になるし…といいことづくめなんです♡

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

Bitter



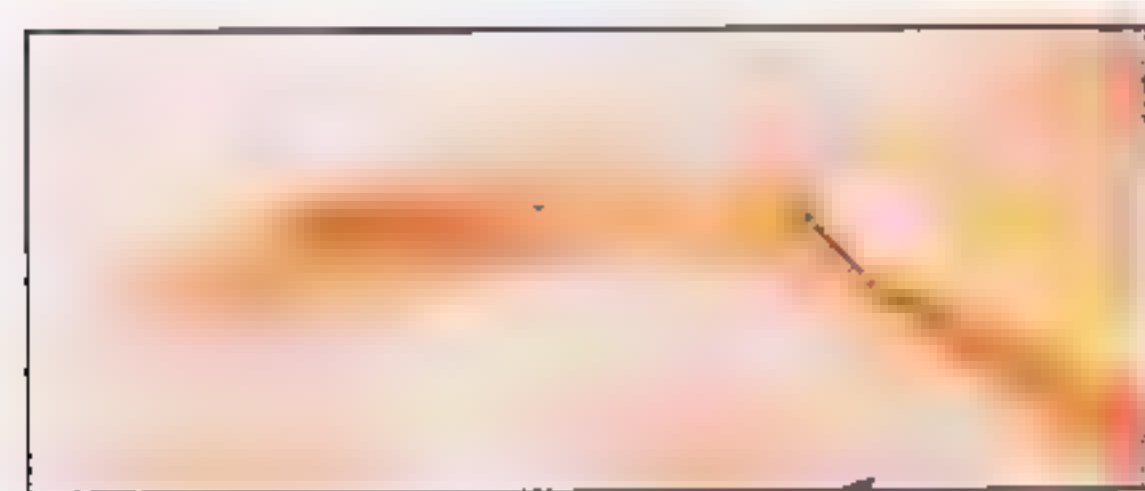
さやかは髪色より暗い トーンで海外セレブ風♡

髪色が明るいから、まゆげはだいたいトーンを落としてる♡ ホンモノの海外セレブはもっと黒眉に近いけど、やりすぎないようにブラウンでなじませる♡



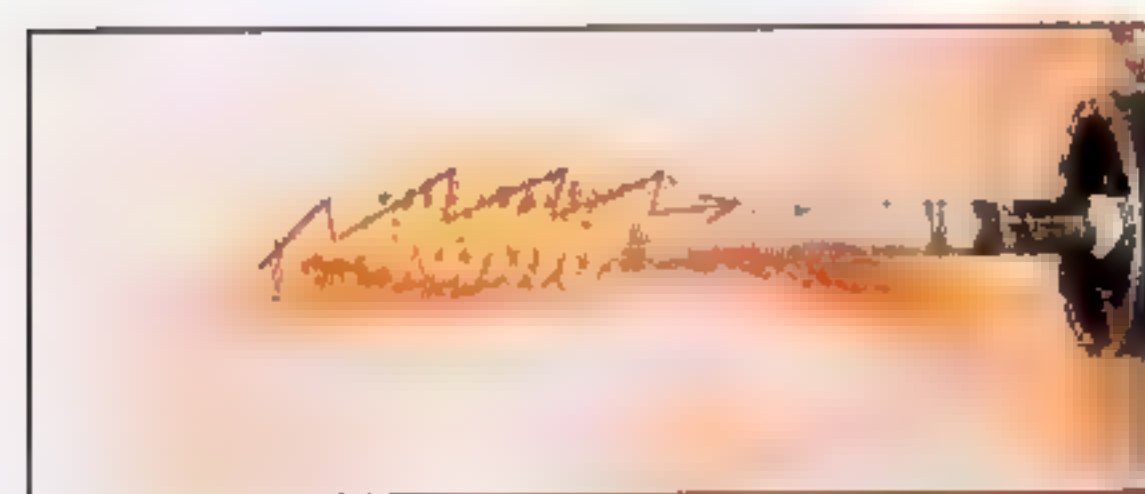
1 まずパウダーで
色をのせるよ

Aの真ん中をブラシに取り、自まゆに沿ってのせるよ♡ 毛並みを整える意味もあるからふんわりと★



2 毛が足りない
ところに!

Bのペンシルで形を整えながら、まゆ山やまゆ尻を描き足すよ♡ ならかなカーブを目指してる♡



3 眉マスカラで
毛並みを調整♪

仕上げにCをジグザグと動かして、根元から毛先まで色をのせるよ★ 毛をつぶさずに立体的に♡



A.インテグレート アイブロー&ノイズシャドーBR731 B.ビオバイオフルマユズミA6 C.ヘビーローテーション カラーリングアイブロー01

髪色より暗くすると顔が引き締まってパワフルが活きる♡

saka
ki

01 sweet

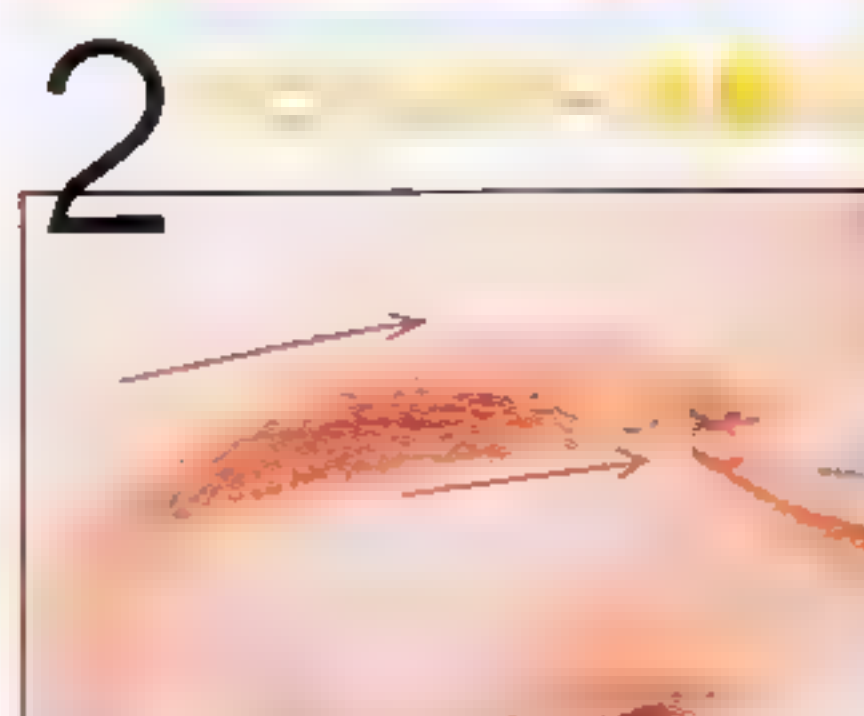
祐香は眉山を作らない トレンドまゆげ♡

まゆげってすごく時代が反映される場所♡ いくらかわいても昔のままだと時代が止まった古い顔に♡ メイクもアップデートしなくちゃ♡

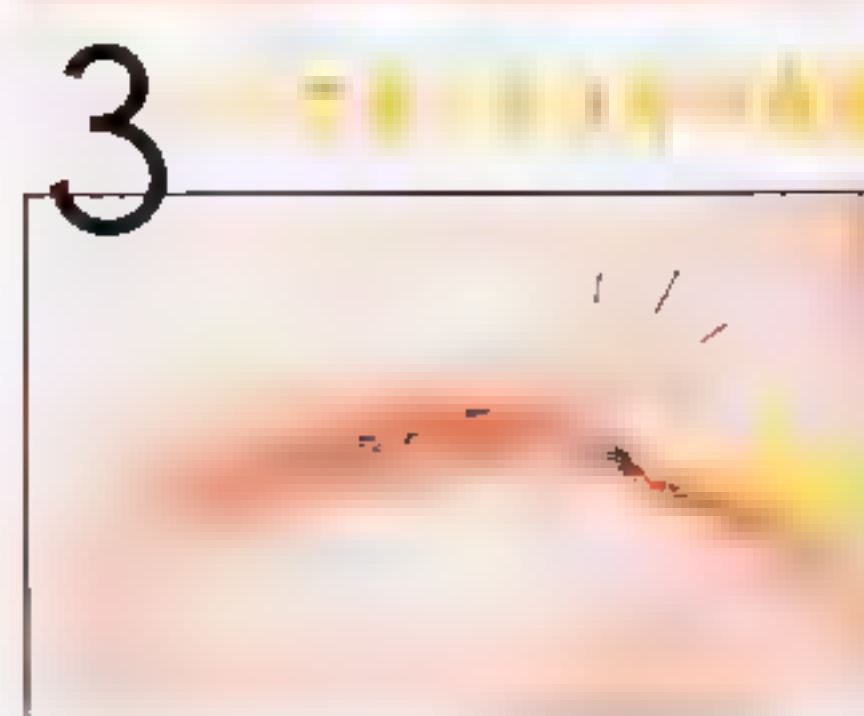
1 最初に眉マスカラを塗るよ♡



毛流れに沿うように、Aを軽いタッチで動かしながら塗っていくよ♡ まゆ頭から少しずつ色をのせるよ



Bでまゆ頭～まゆ山にかけてと、まゆ山の下に引いて、一本眉のガイドラインを描く! 少し太めが◎



Bのチップで、ガイドラインや毛並みのスキマにパウダーをのせるよ♡ ほかしてふんわり仕上げる♡

細眉を流行りの
太眉にする方法♡



BEFORE



AFTER



1 細まゆの原因はまゆ下を抜きすぎたことによるもの♡ ペンシルで描き足して♡



2 パウダーをのせてペンシルと自まゆをなじませるよ♡ 色は髪色に合わせるのが◎!

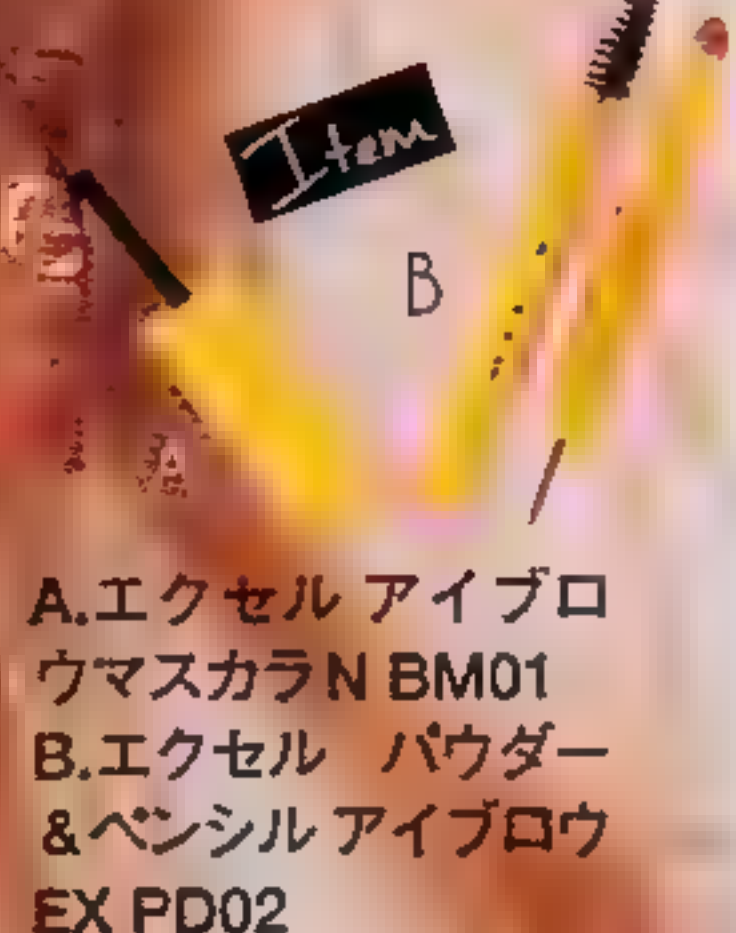


3 眉マスカラでふさふさに! 毛が短くてもマスカラを塗ったほうが立体感も出る♡



Yu-ka
Mizuno

ライター & Tokyo Nadeshiko ブロガー
(34歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん



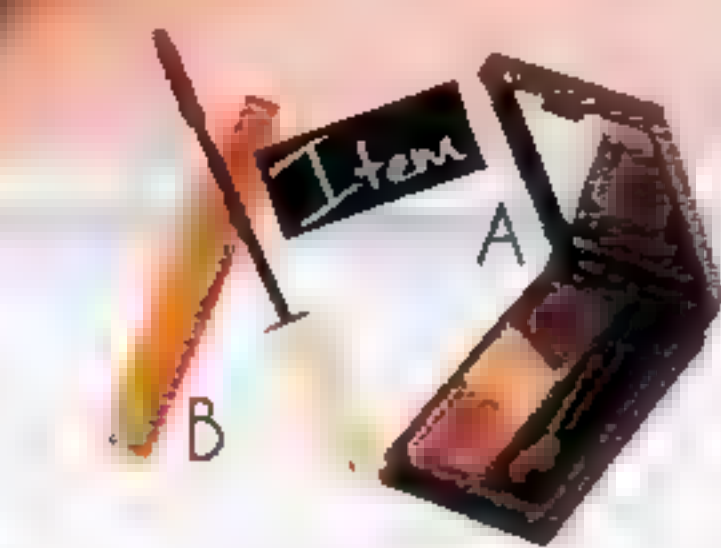
A.エクセル アイブロー
ウマスカラN BM01
B.エクセル パウダー
&ペンシル アイブロー
EX PD02



01 Bitter

紗和はパウダーとマスカラの重ね塗りでふさふさまゆげ♡

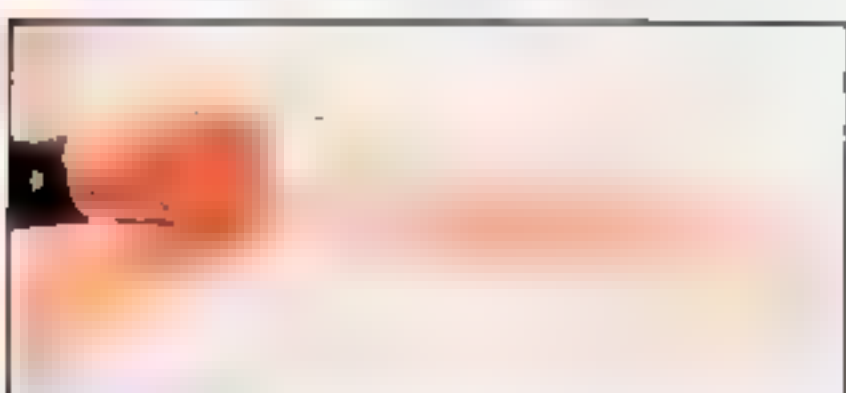
まつげ美容液を使うくらい目まゆが薄い♡ パウダーとマスカラで太くさせるよ！ ペンシルを使わないほうが盛れる♡



A.mfc アイブローパウダー-B R B.ブルジョワ ドロールドゥシルN 23

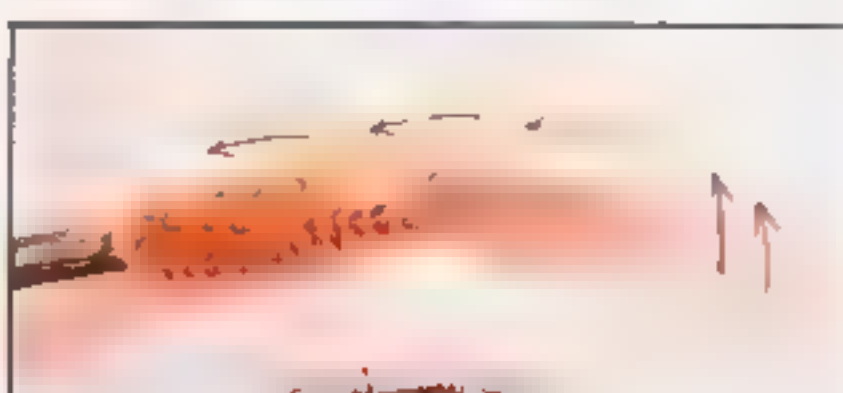
3 ハウダーをのせて仕上げていくよ♡

毛の上にのせるイメージでのせるよ！ マスカラとパウダーを何回か繰り返して完成させる♡



2 毛のあるところにマスカラを塗る♡

先にマスカラを塗ると、薄いまゆげがふさふさしてくる！ しっかりと乾かすのもポイント♡



1 パウダーで眉尻に色をのせるよ！

眉山から眉尻はほとんど毛がないから、まずはここにAの1番濃いブラウンを眉尻にオン★



02 Bitter

エンジェルは極太1本線でオトナの辛さをキープ♡

年齢とともに太くなった♡ 細いとヤンキーに見えるし、髪色も暗くなったからかな！ カーブも試した結果一本眉に落ちついたよ★



A.ビボ アイフル マユズミ A6 B.キャンメイク パウダーアイブローNo.17 C.ケイト アイブローカラー-N LB-2

3 仕上げに毛流れを整えるだけ★

Cを小刻みに動かしながら、まゆげ全体に塗っていくよ♡ 毛のふさふさ感をキープ！



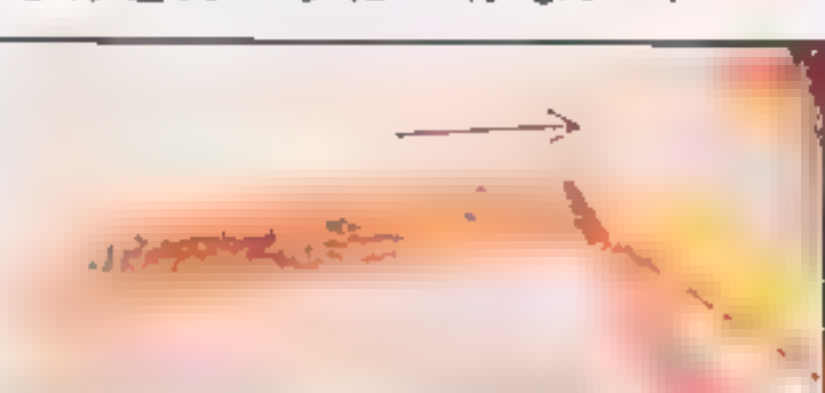
2 パウダーをふんわりとのせていく♡

Bの左を全体にのせたら、右の濃い色を眉尻や毛がなくてハゲてる部分にポンポンと重ねる♡



1 まずはペンシルで形を整えるよ！

Aでまゆ山からまゆ尻まで一直線に描く♡ 太さは気分で変えるけどカーブはつけない♡



03 Sweet

絵里奈はカーブをつけない下がりまゆで困り顔♡

やさしく見せたくてふんわり下がりまゆにハマってる♡ まゆげと目の間も狭くなって、よりハーフっぽく見られるようになったよ♡



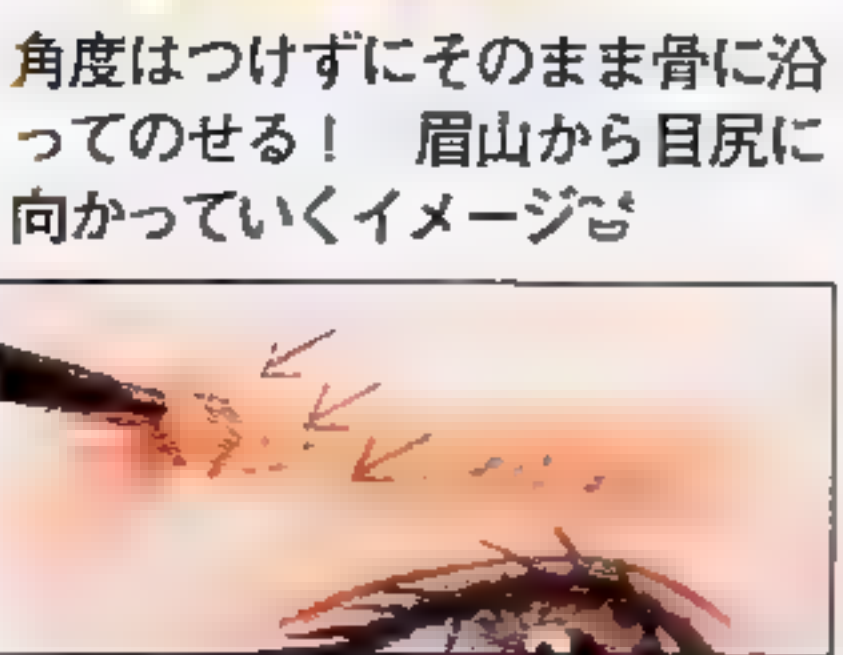
A.インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731 B.マキアージュ アイブローカラーワックス77

3 眉マスカラで形と色を最終調整する！

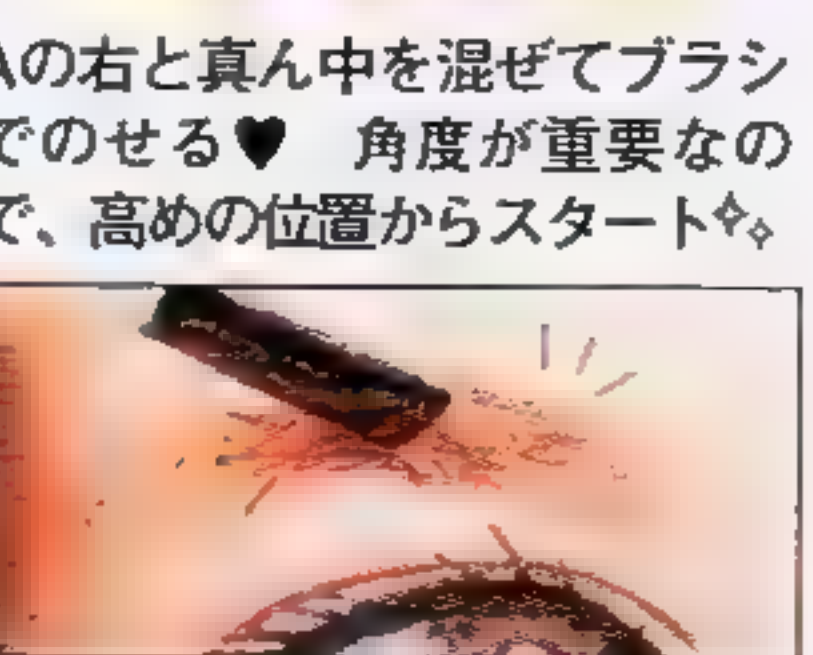
全体に色がつくように、Bを小刻みに動かして塗っていくよ★ 下側は毛流れに逆らうように♡



2 角度はつけずにそのまま骨に沿ってのせる！ 眉山から眉尻に向かっていくイメージ♡



1 Aの右と真ん中を混ぜてブラシでのせる♡ 角度が重要なので、高めの位置からスタート♡



02 Sweet

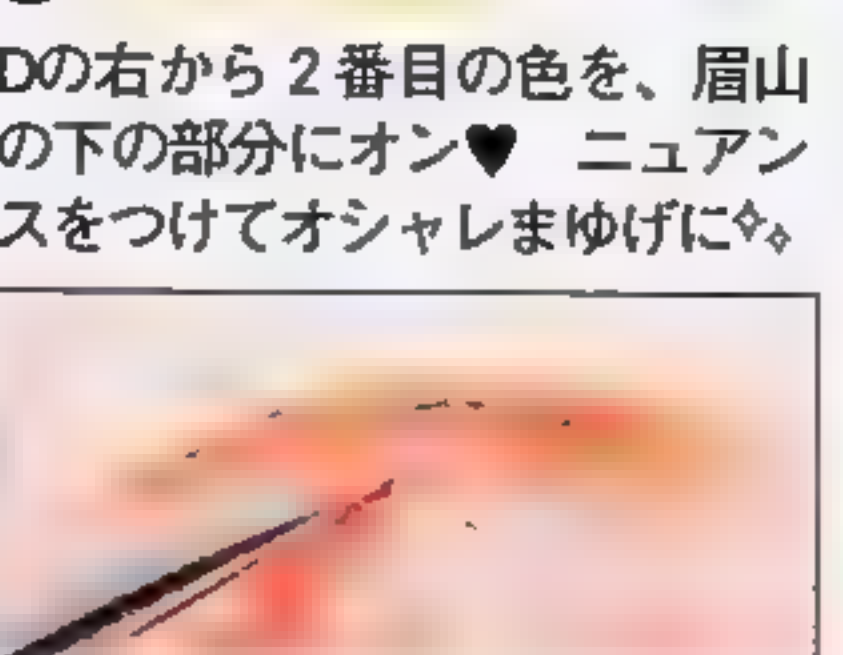
まなかはシャドーの色味を足して統一感を♡

まゆげが顔から浮くのがイヤだから、シャドーと同じ色をひと塗り★ 全体に統一感が生まれるし、インパクトも出る♡

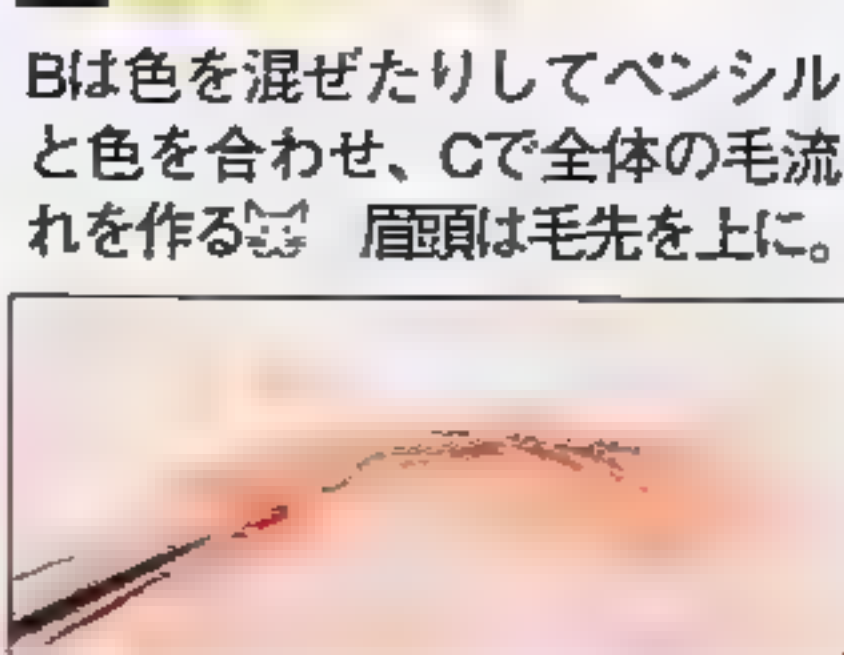


A.レブロン アイブローペンシル 02 B.ドーリーウイック アイブローパウダー-01 C.ヘビーローテーション カラーリングアイブローウ 01 D.ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 01

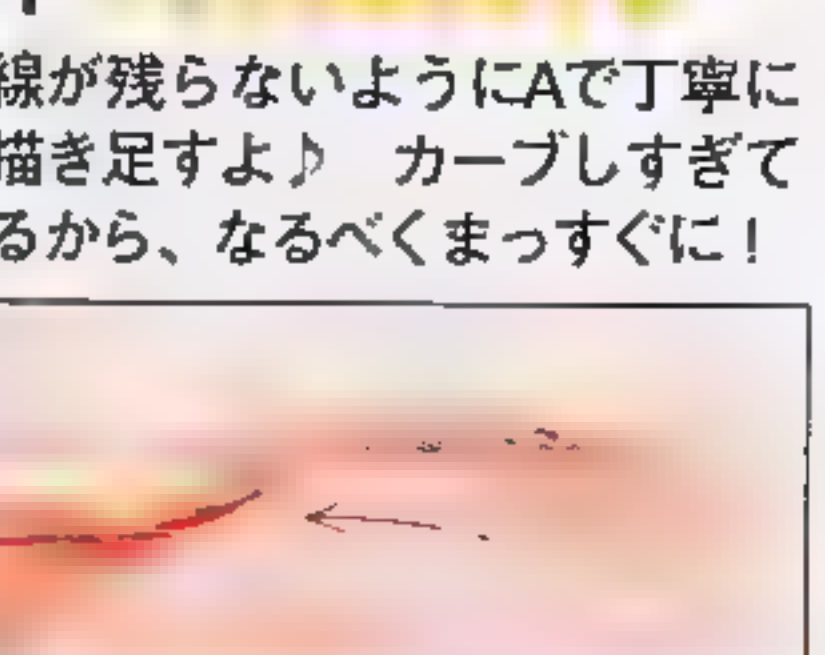
3 Dの右から2番目の色を、眉山の下部分にオン♡ ニュアンスをつけてオシャレまゆげに♡



2 Bは色を混ぜたりしてペンシルと色を合わせ、Cで全体の毛流れを作る♡ 眉頭は毛先を上にも。

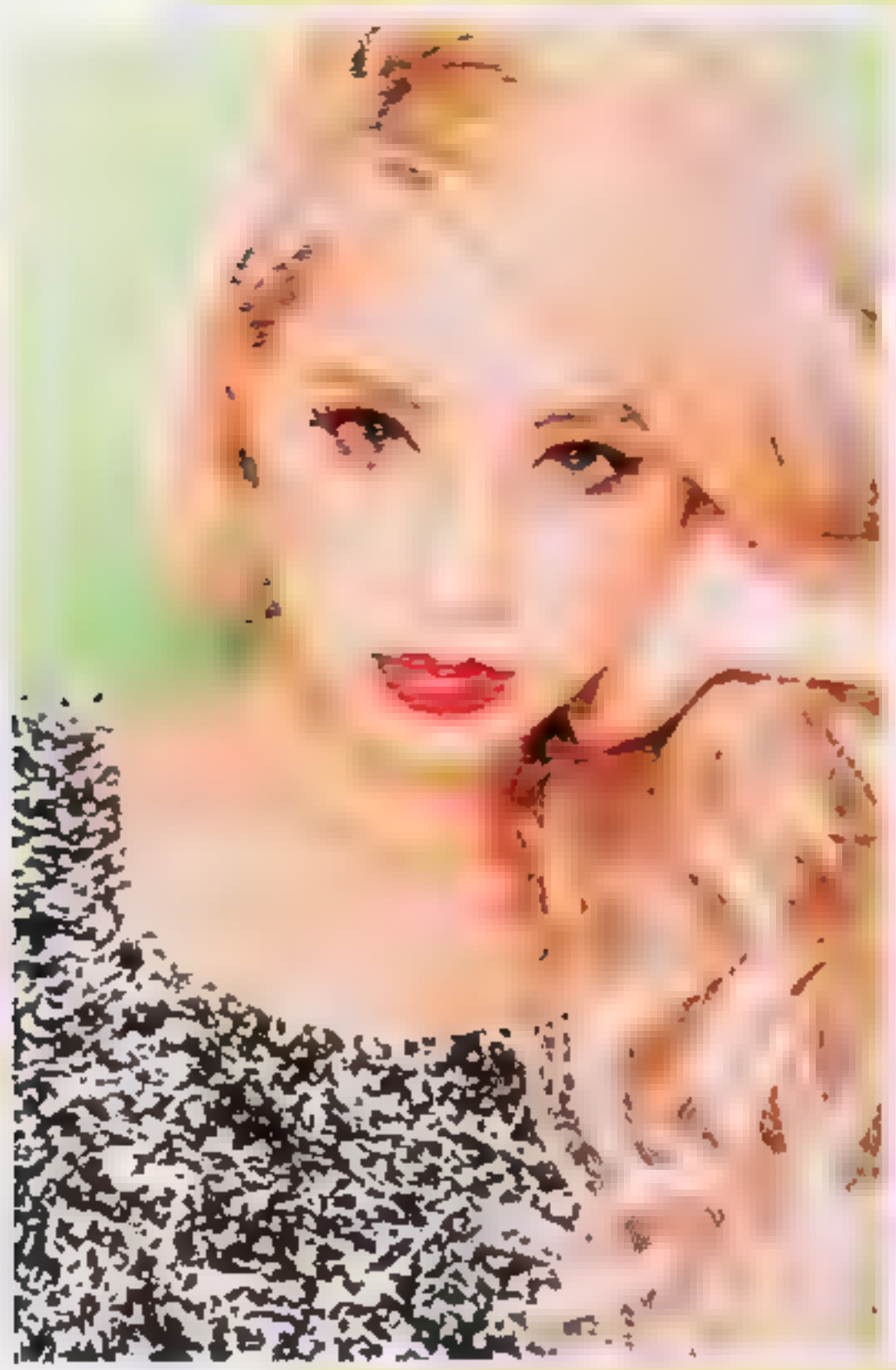


1 線が残らないようにAで丁寧に描き足すよ！ カーブしすぎるから、なるべくまっすぐに！



MAP

専属モデル(29歳/東京都)
荒木さやか



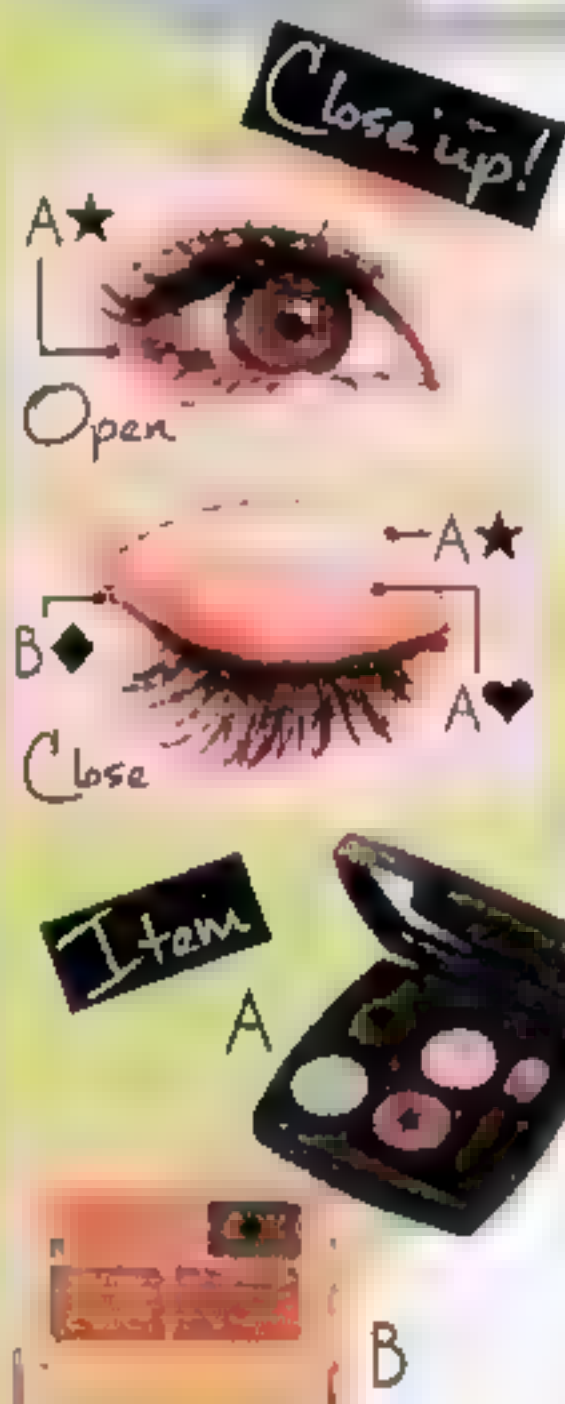
Sayaka Araki

ホリ深を意識しなくなったら
目元が明るくなった☆

Ayaka Furuhashi

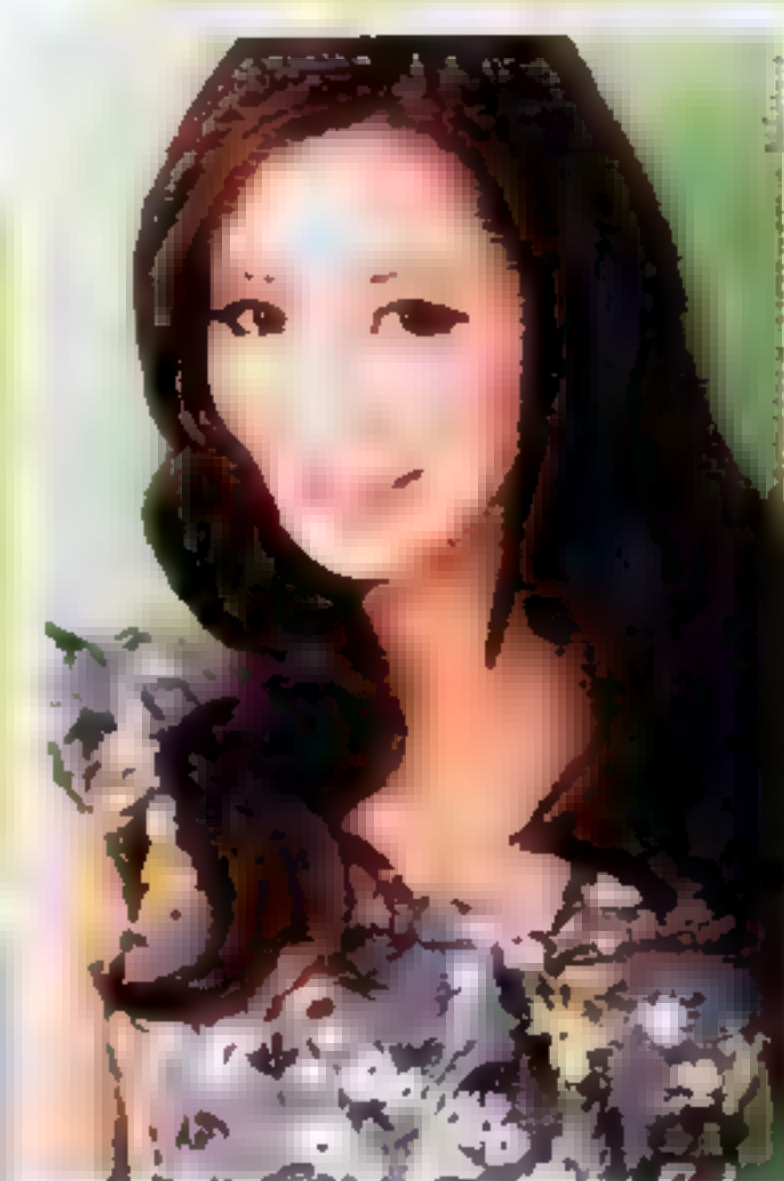


歯科医療事務(30歳/東京都)
古橋綾香さん

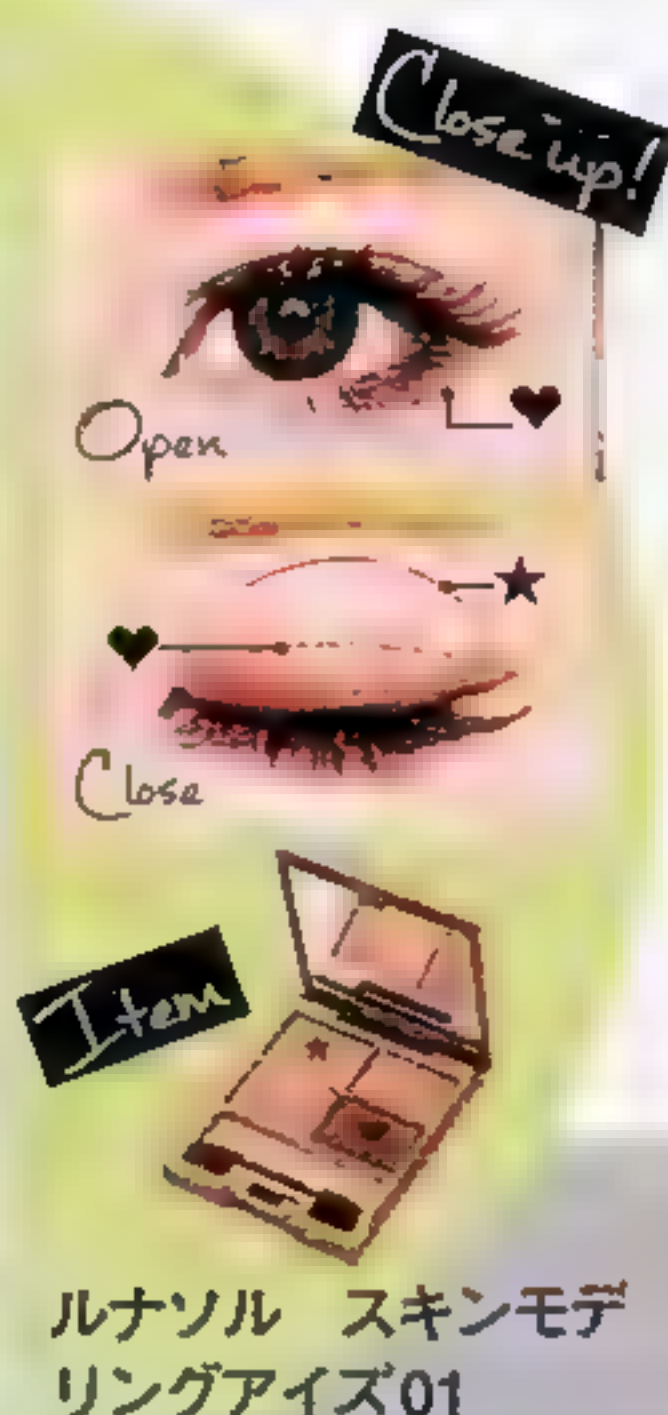


Rie Aoki

色味や発色がキレイだから
シャドーは絶対ルナソル

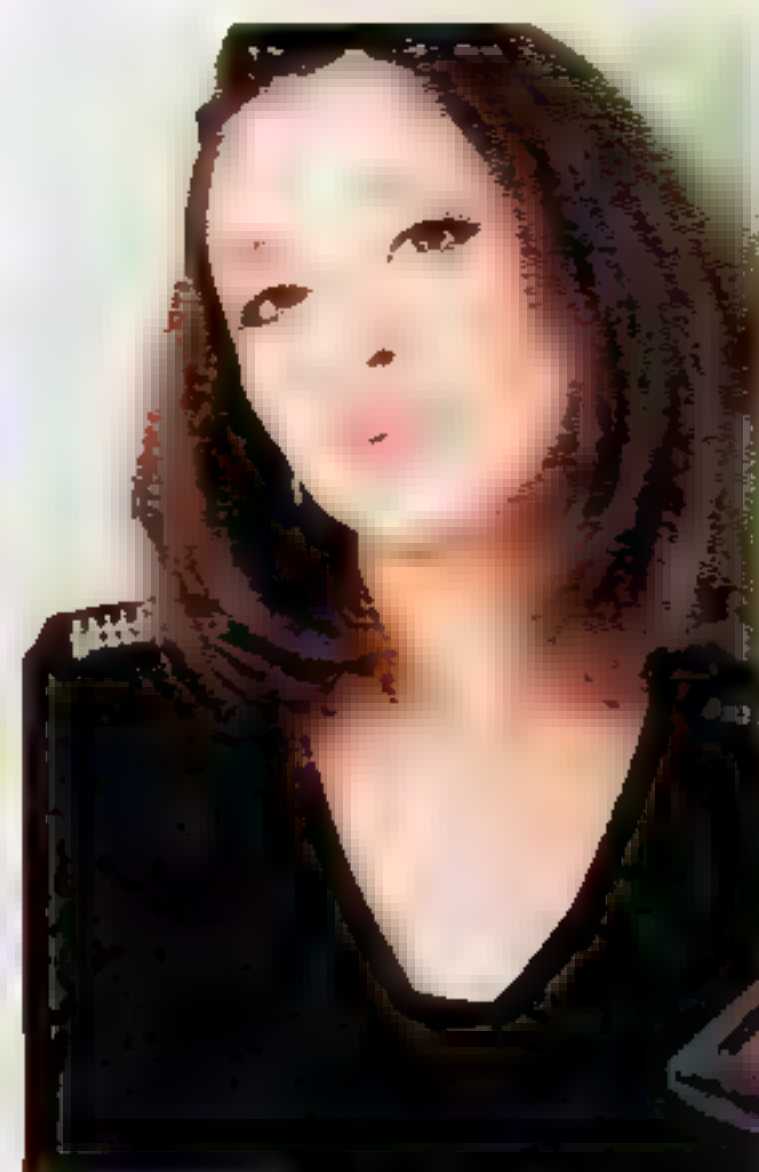


広島看護学生(28歳/広島県)
青木りえさん



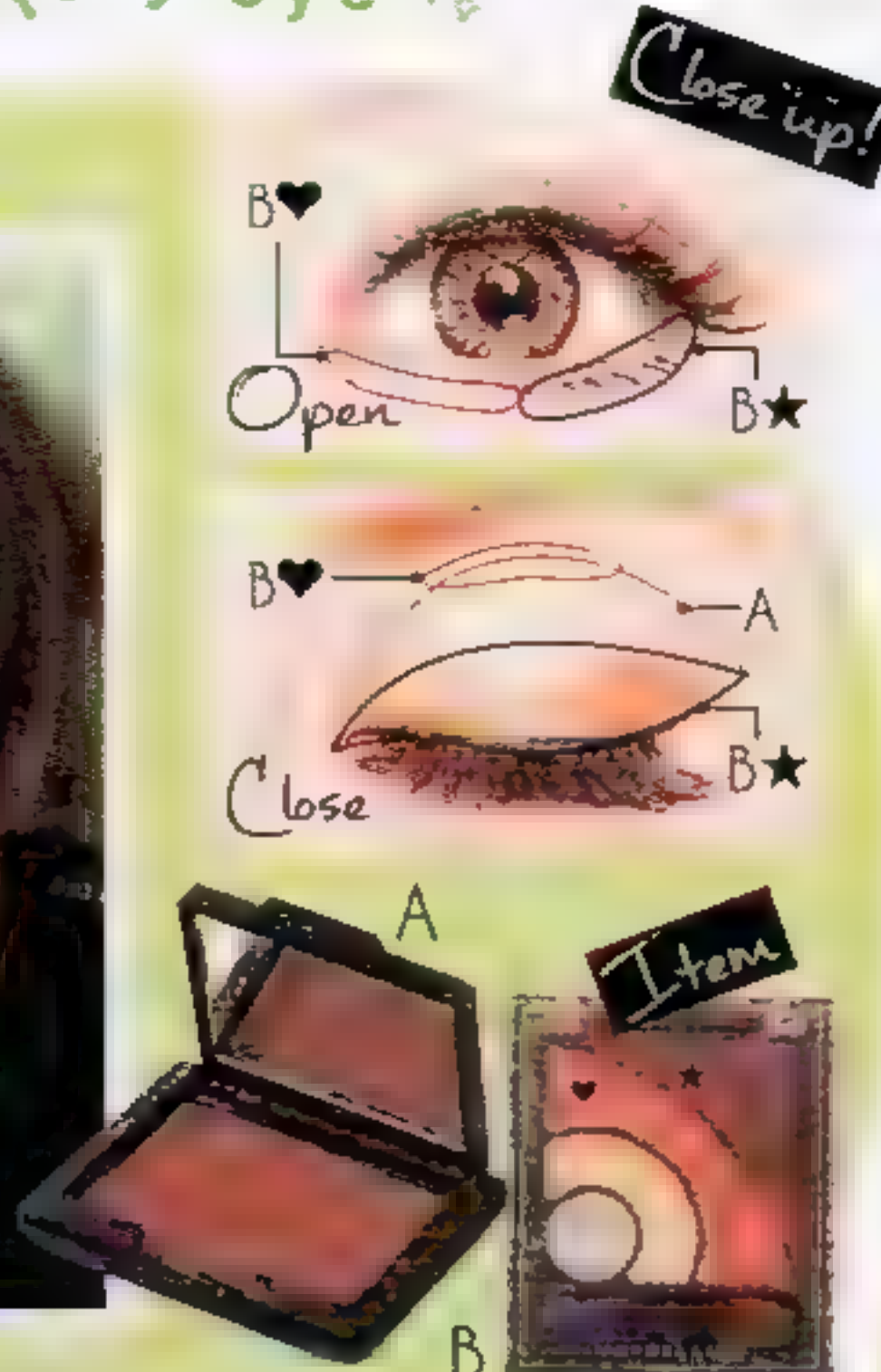
「お気に入りブラウン」といっても、若い頃に比べてベージュやゴールドを好むように♡ ラインやつけまが薄くなって、上シャドーを盛らなくなったよ★

馴染み◎の黄味系ブラウンで
ヌーディーなハーフ eye ☆



主婦(28歳/東京都)
谷和香さん

Waka Tani



Saki Kagami

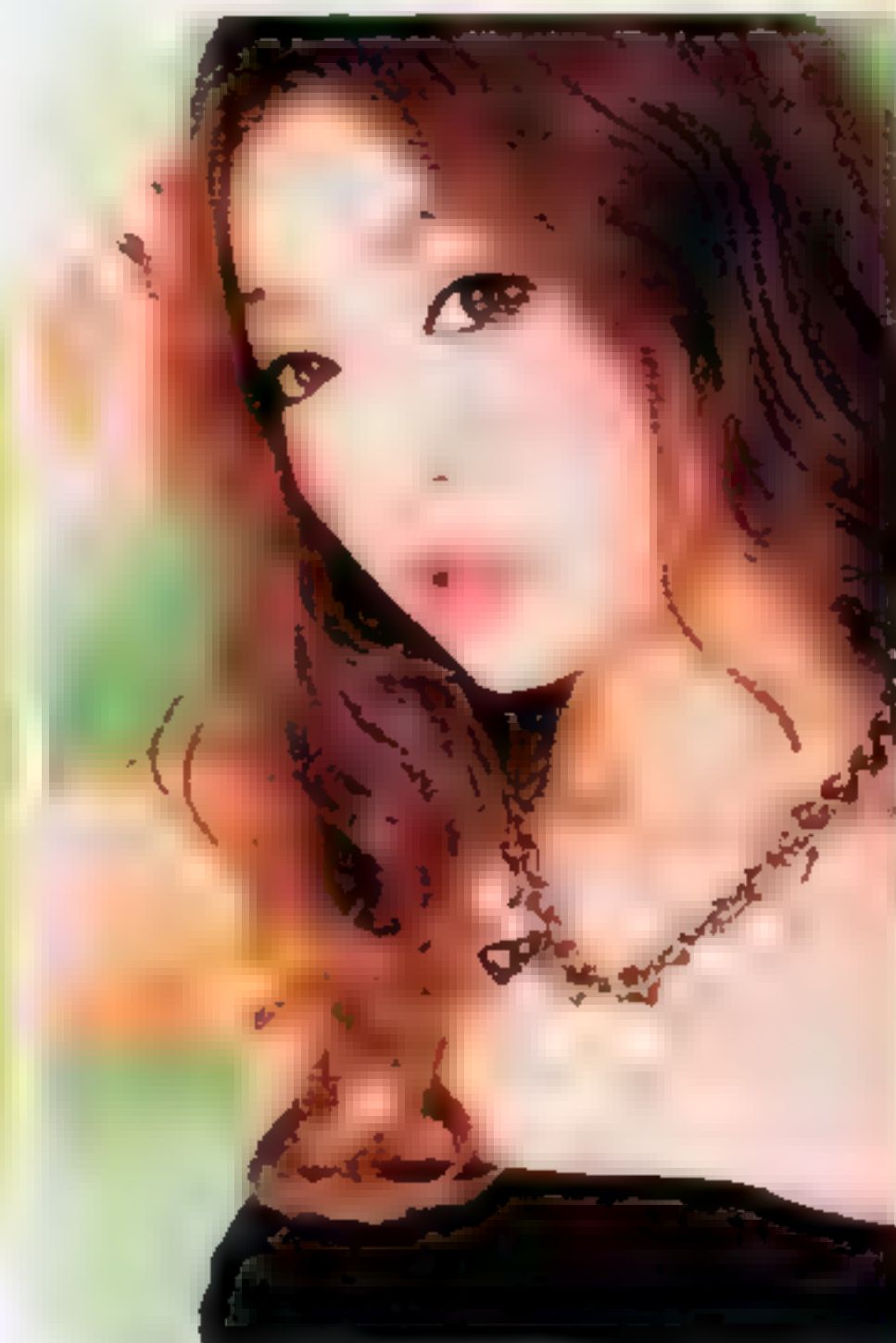
シャドーで光と陰を操って
白目の白さをキレイに見せる。



専属モデル(29歳/東京都)
加賀美早紀

Kanae Sugiyama

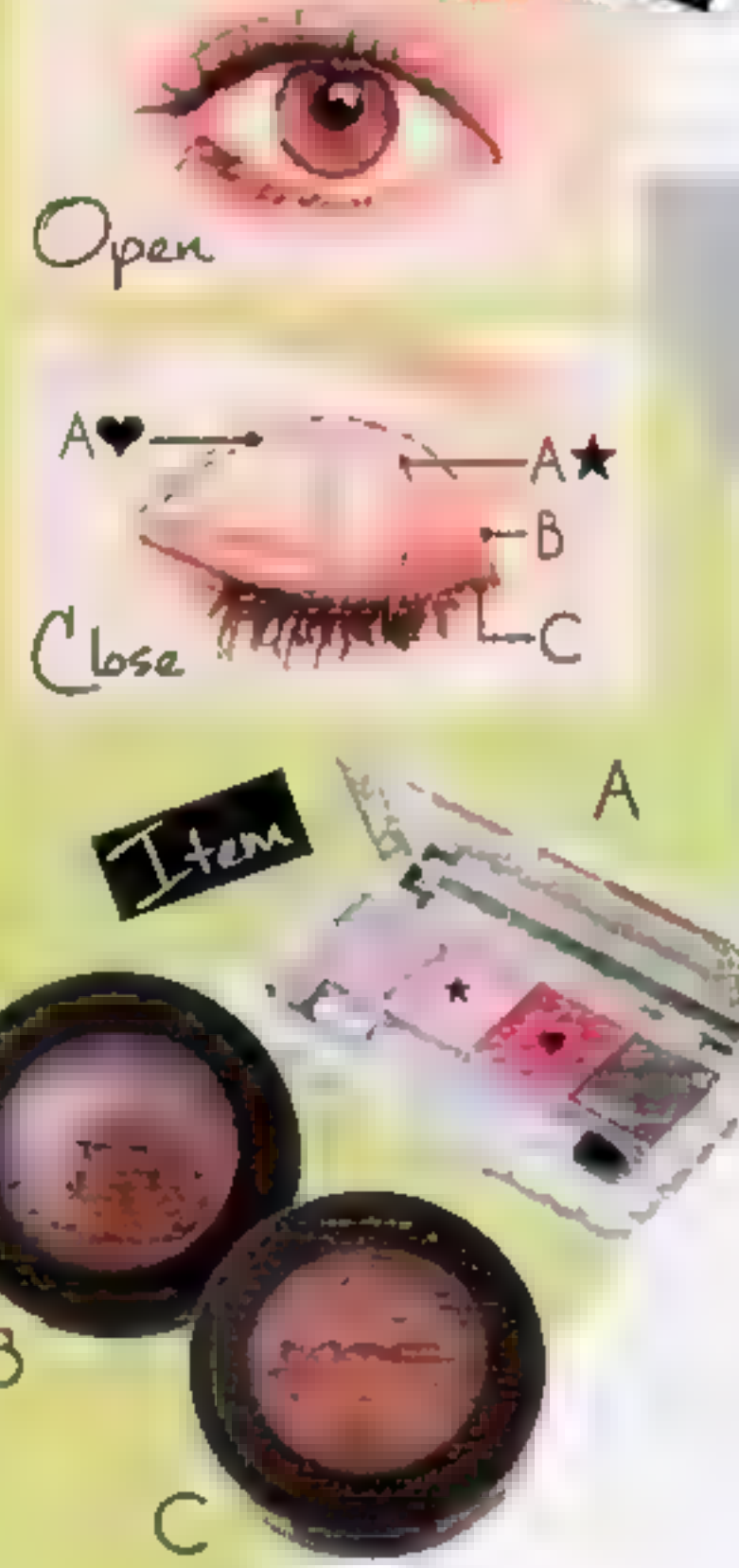
オトナっぽく見せるために
マツトな瞳をチョイス



専属モデル(28歳/東京都)
杉山佳那恵

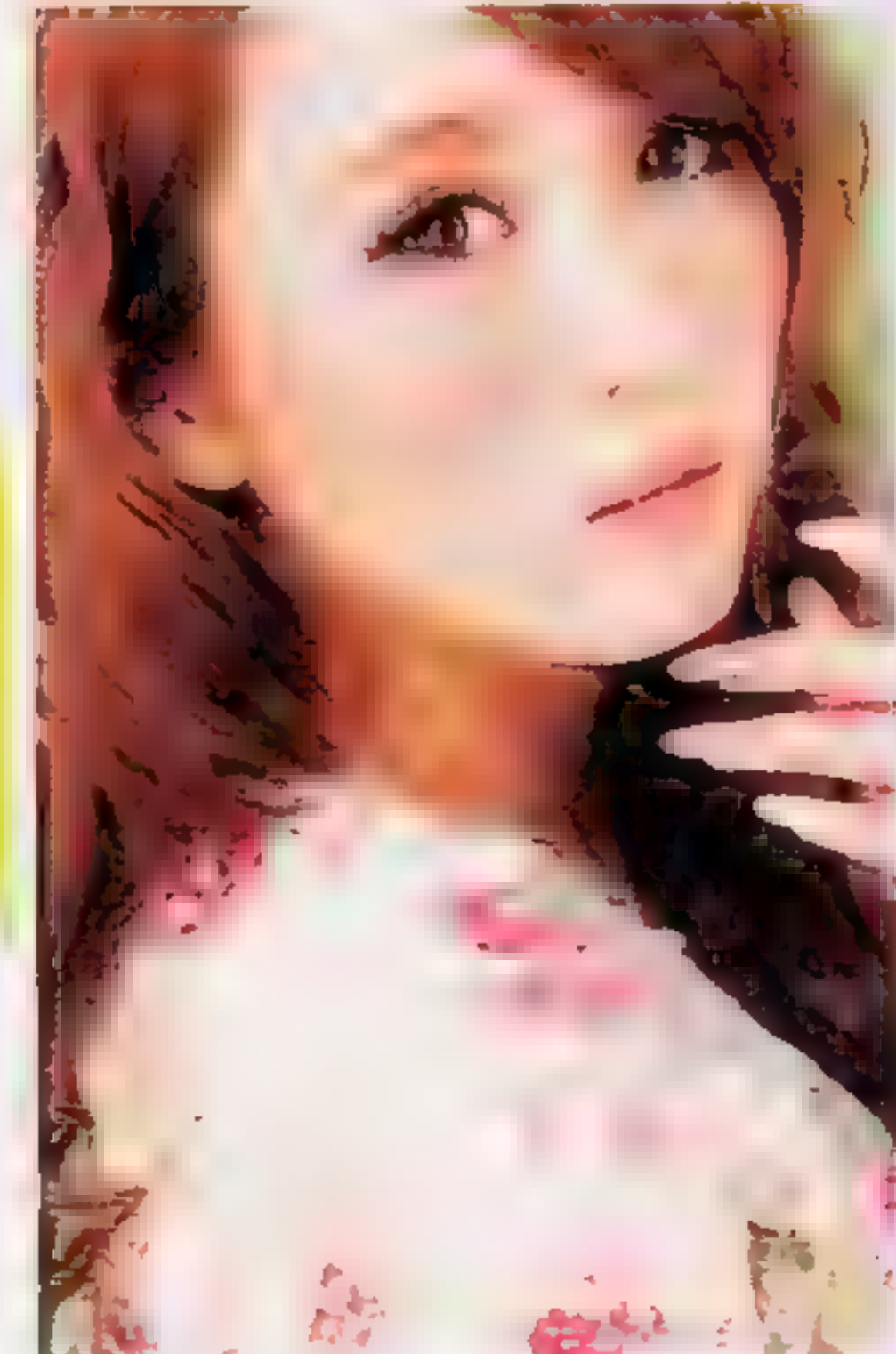


27歳

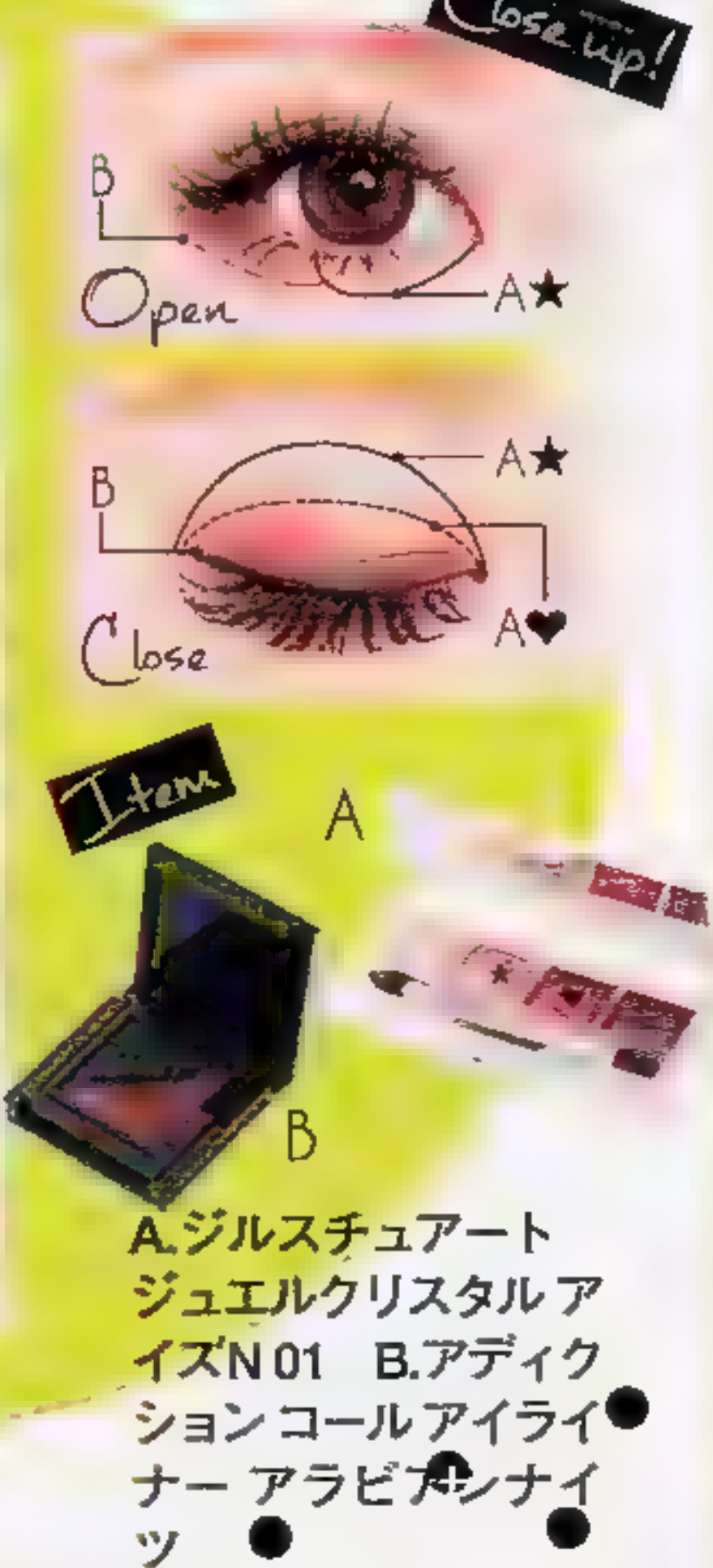


Hanaka

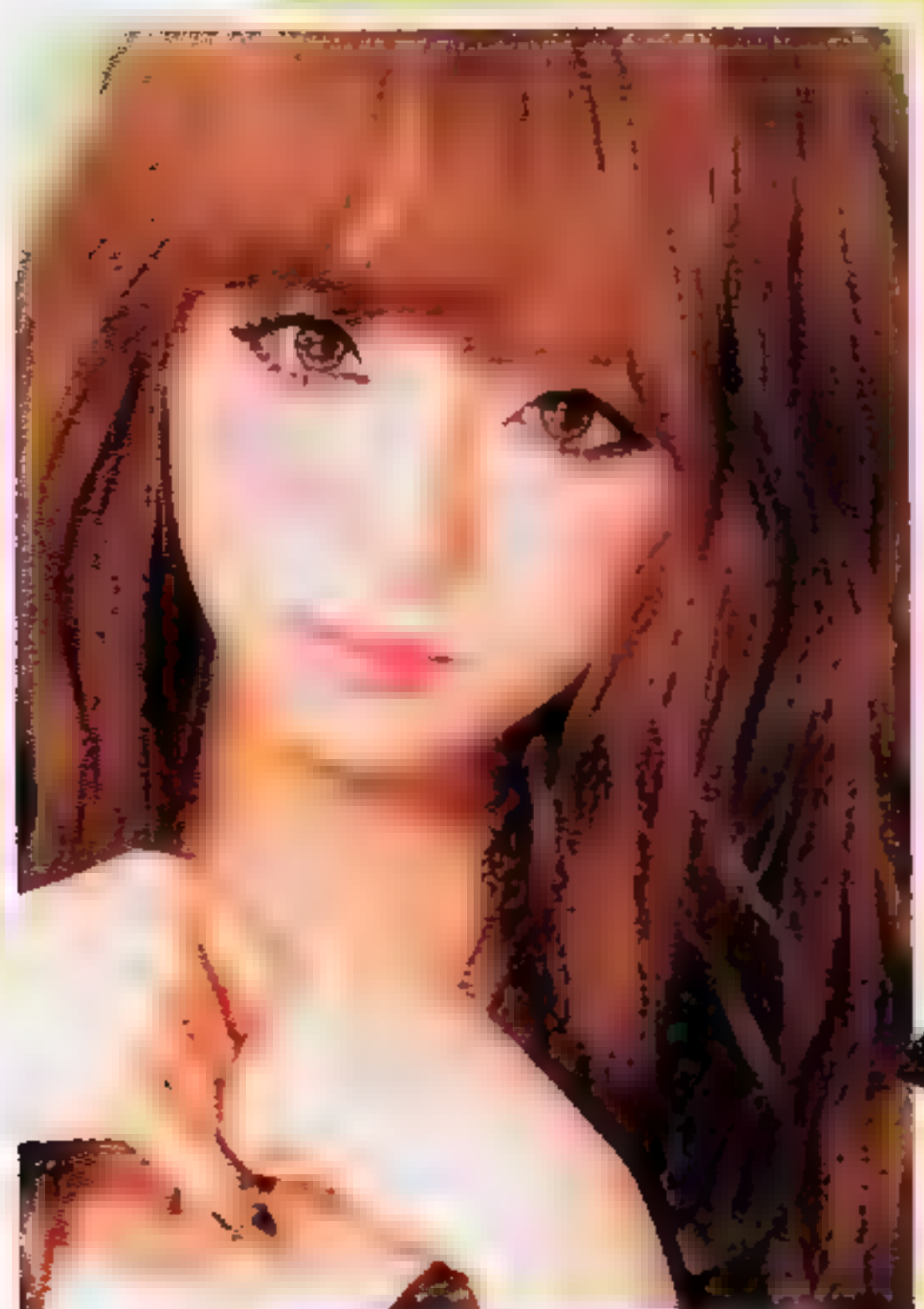
もうデカさは気にしない!!
くりんとした丸ネコ目に♡



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府)
まなかさん



Rina Sakurai

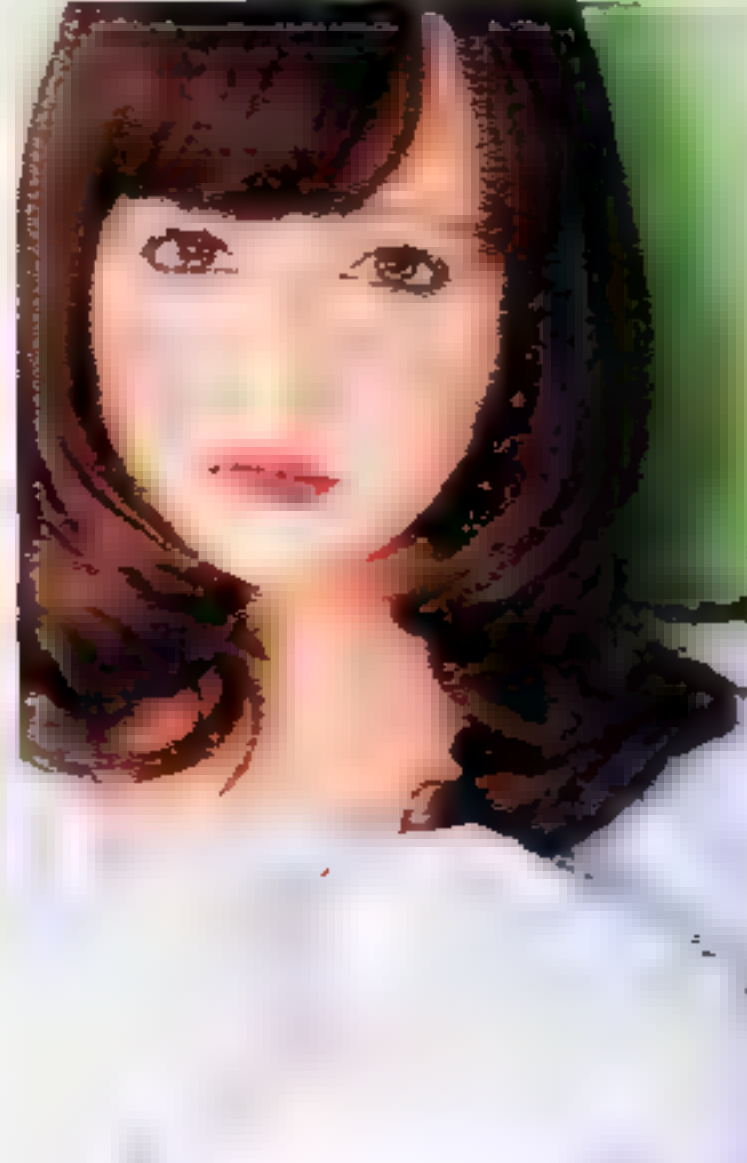


専属モデル(30歳/東京都)
桜井莉菜



ラインやまつけを活かすため
上シャドーはイエローカラー

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
奥山絵里奈さん



Erina Okuyama

パツと見ナチュラル♡なのに
きちんとメイクのグレーが♡



Sweet

3年前より
薄めパーリー!!

お姉さんの

シヤドー

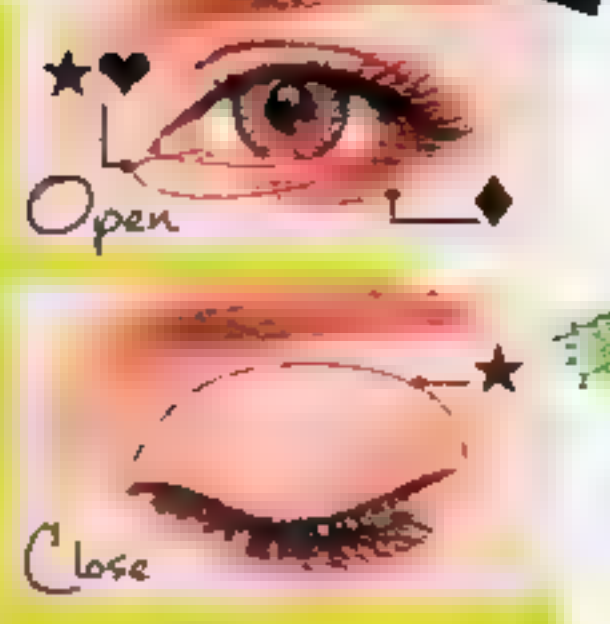
辛

Meri



主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳/東京都)
MERIさん

Close up!



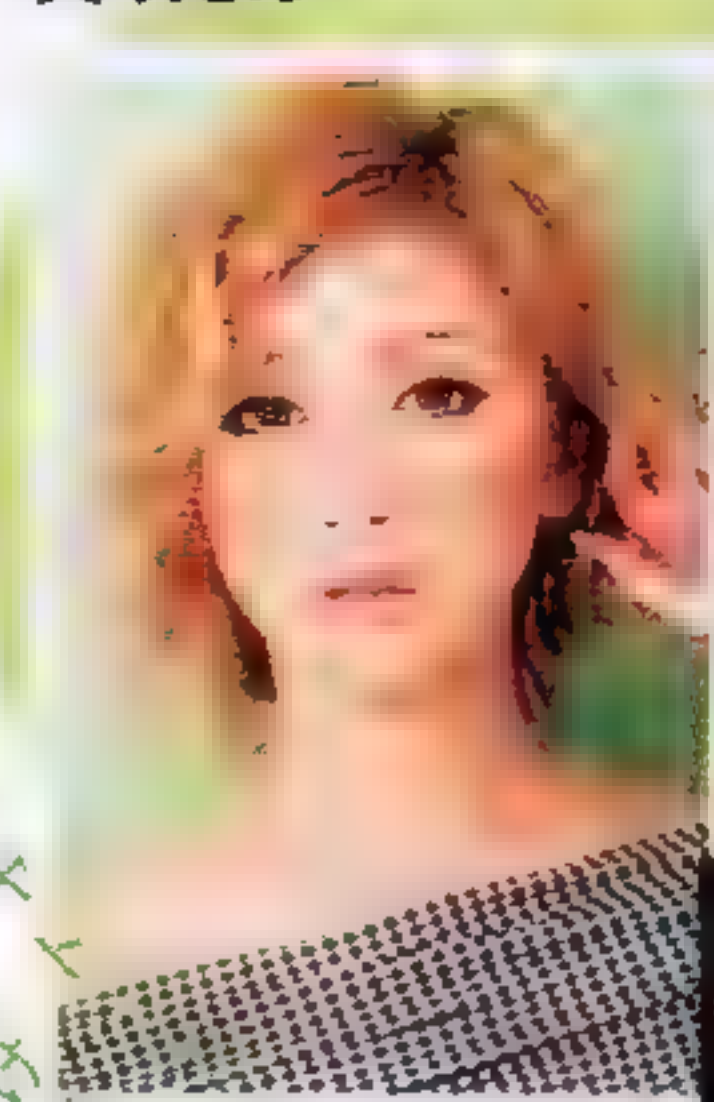
ケイト ゴールドディッシュ
アイズGD-1

上品な単色+下まぶしたメイクの最大ポイント

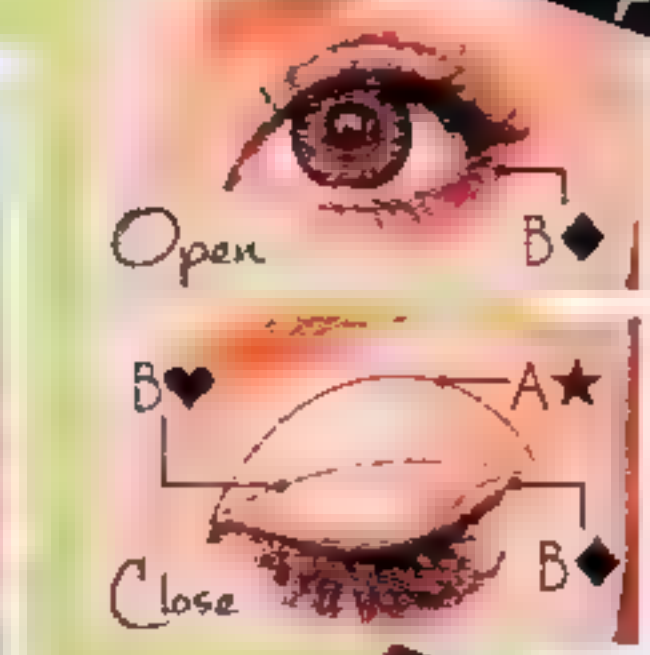
Bitter

Lisaki

歌舞伎町蘭〇勤務(30歳/東京都)
美咲さん



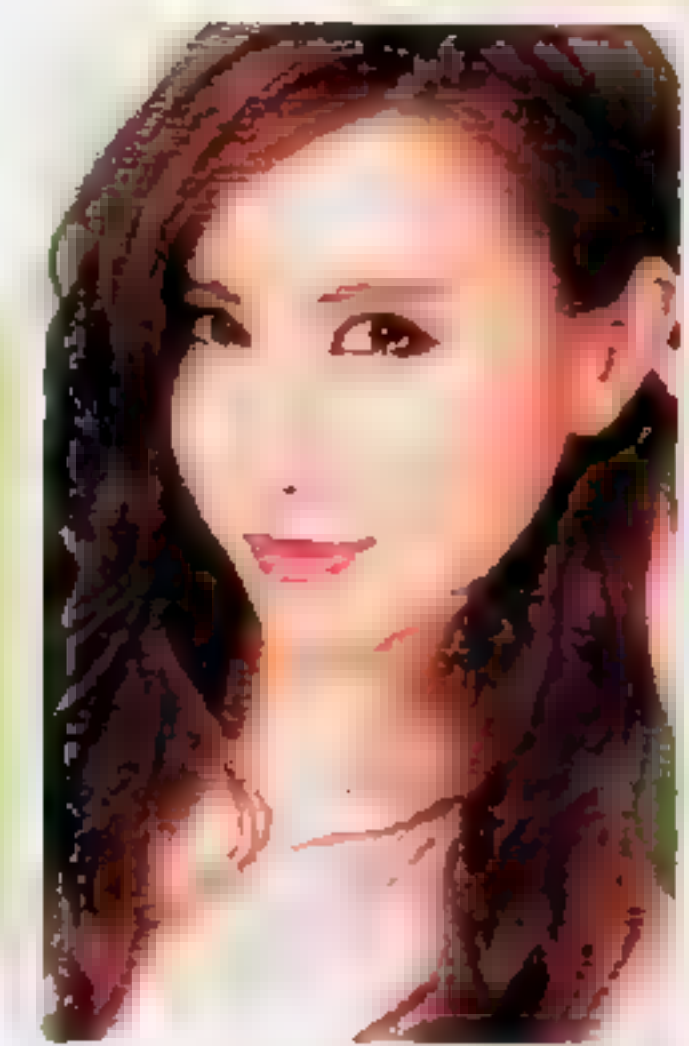
Close up!



A.NARS デュオアイシャドー 3018N B.M・A・C ヴェラックス パールフュージョンシャドウ ブラウンリユクス

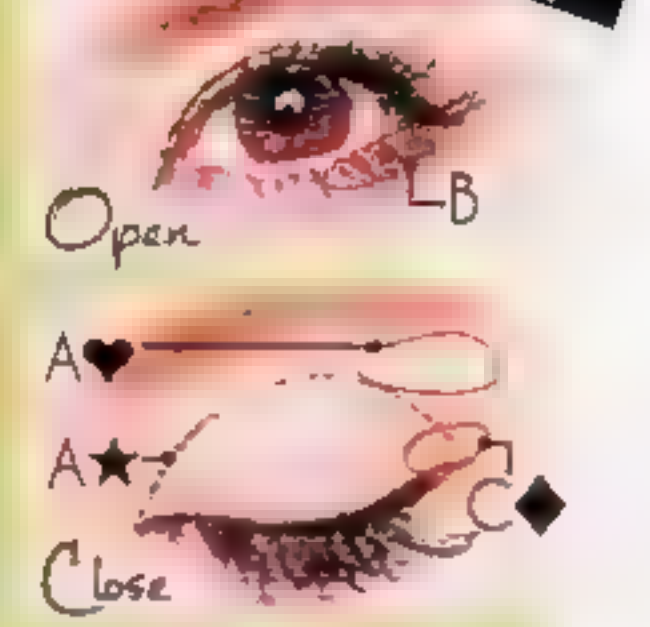
マットな質感のシャドー、唇のキツさを緩めたい

Lala



六本木ベラ勤務(34歳/東京都)
LALAさん

Close up!



A.ルナソル スキンモデリングアイズ01 B.M・A・C スモールアイシャドウ ブラ C.24h cosme 24h マジックパウダー02

Angel
アレコレ重ねなくても目尻のひと塗りでクラテ風



セットサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都)
Angelさん

Close up!



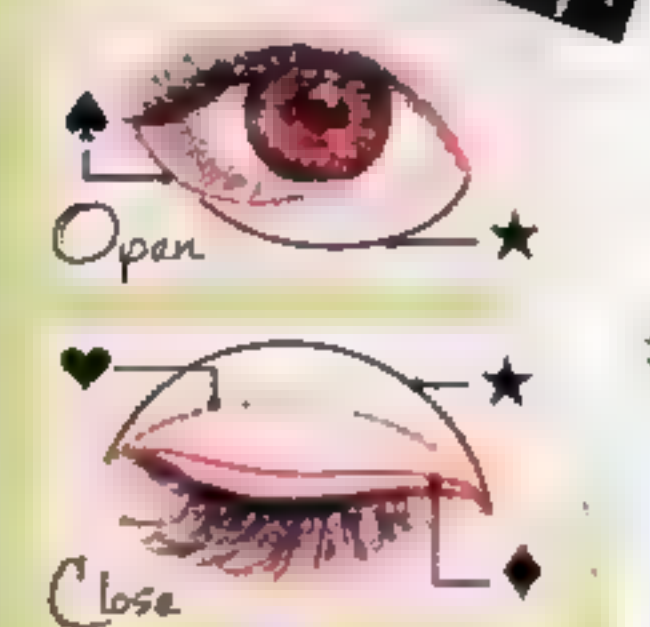
ルナソル パーティアイズSG

Sawa Yamagami



飲食店コンサルタント(30歳/東京都)
山上紗和さん

Close up!

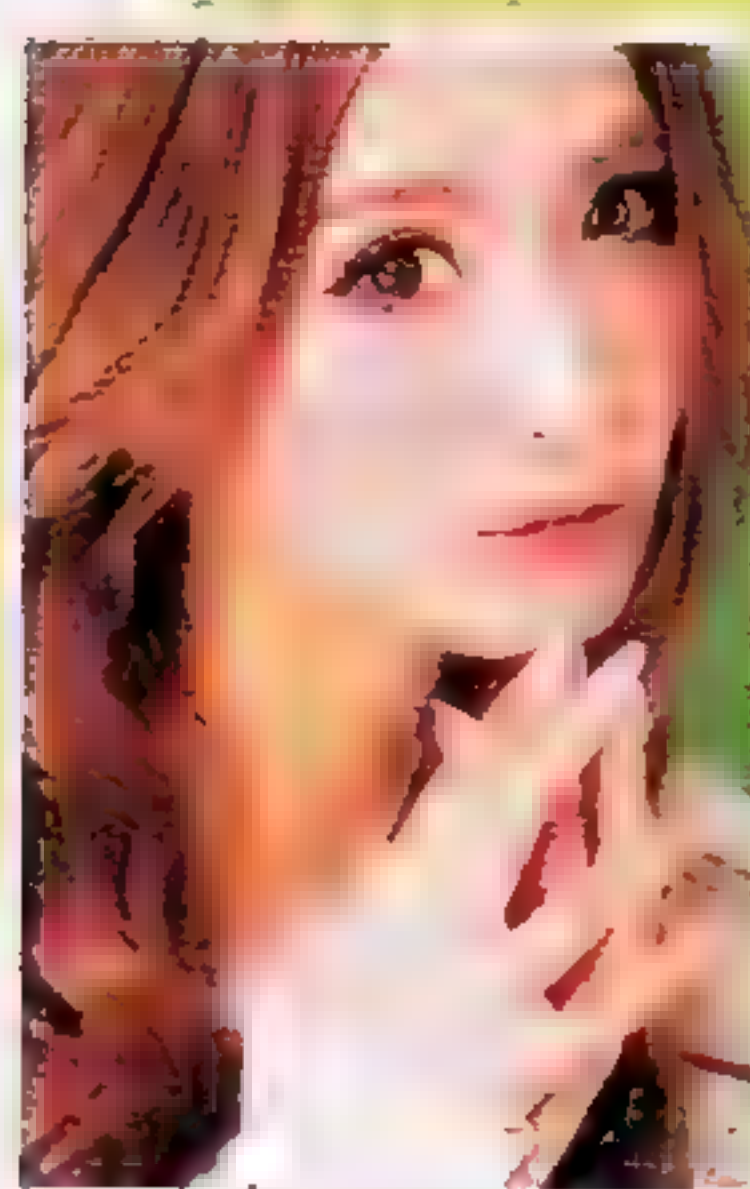


ケイト カラーシャスダイヤモンドSV-1

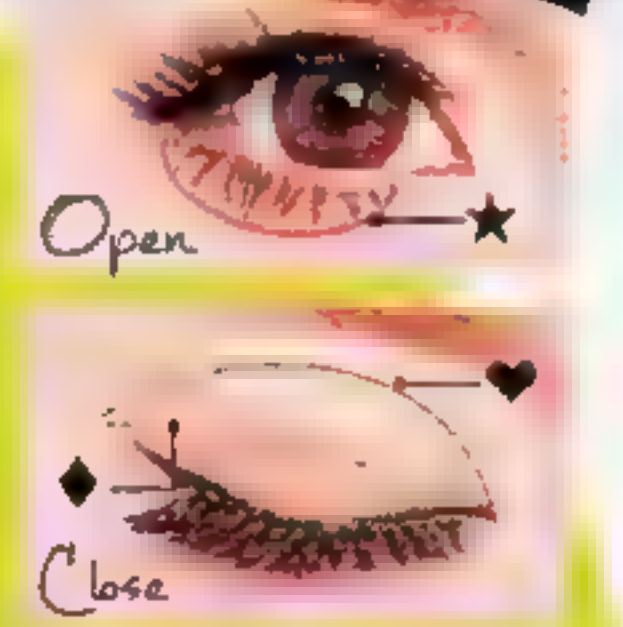
ケバく見られないようにキワに細くグレイを仕込む

35歳

ライター&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(34歳/東京都)
水野祐香さん



Close up!



ルナソル スキンモデリングアイズ 02

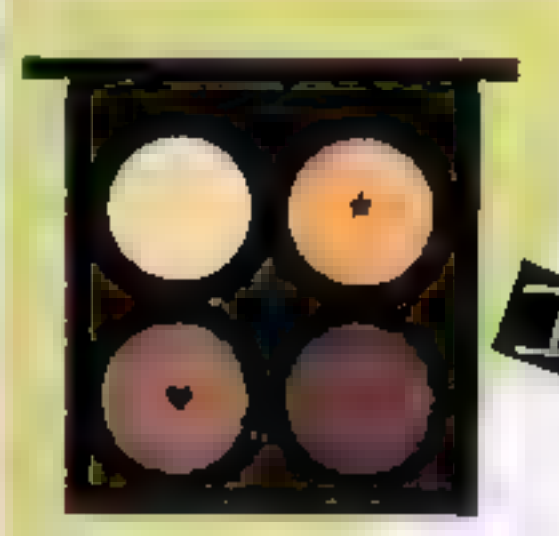
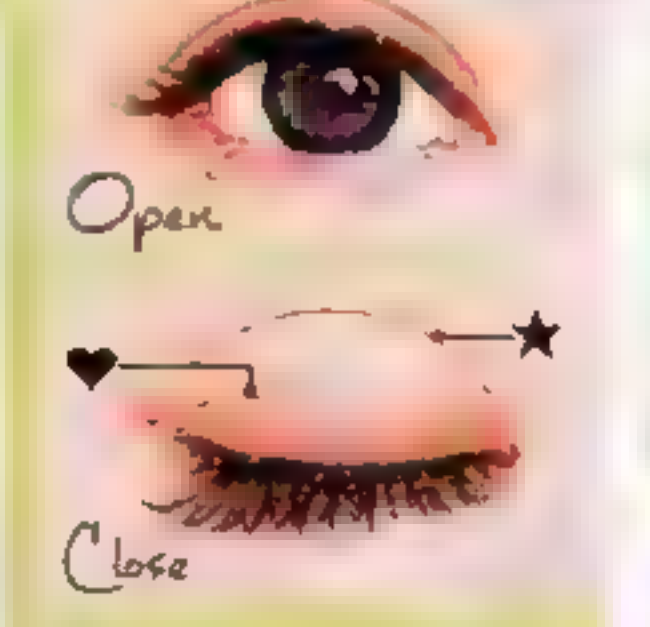
Kazue Honda

目を穏やかに魅せる
目元を穏やかに魅せる
少し暗めのイエローブラウン



ヨガインストラクター(32歳/東京都)
本田和恵さん

Close up!

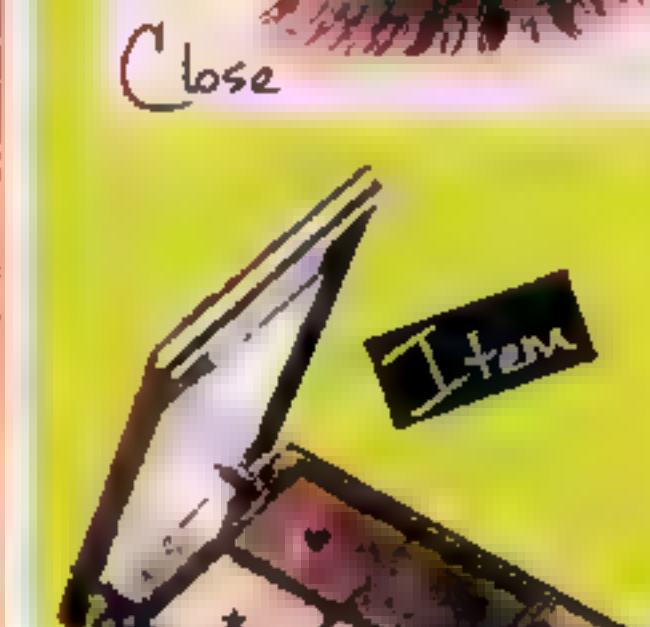
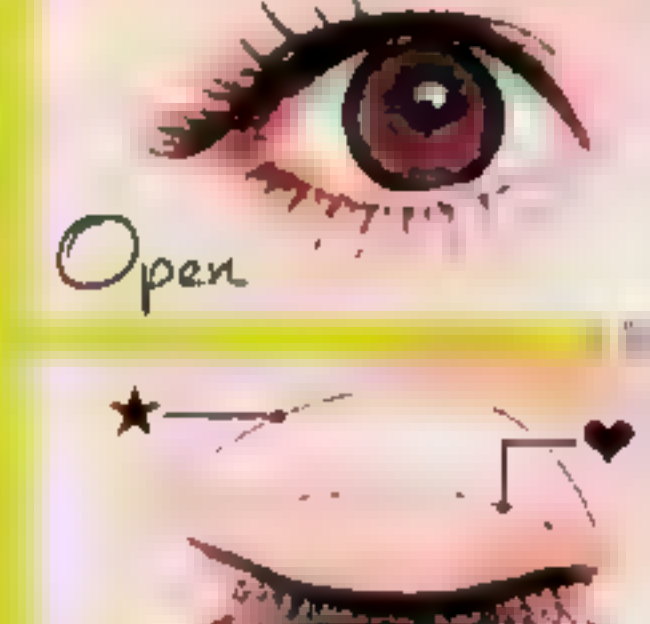


M・A・C スモールアイシャドウ X4 デビルッシュリダーダーク

専属モデル(30歳/東京都)
早川沙世



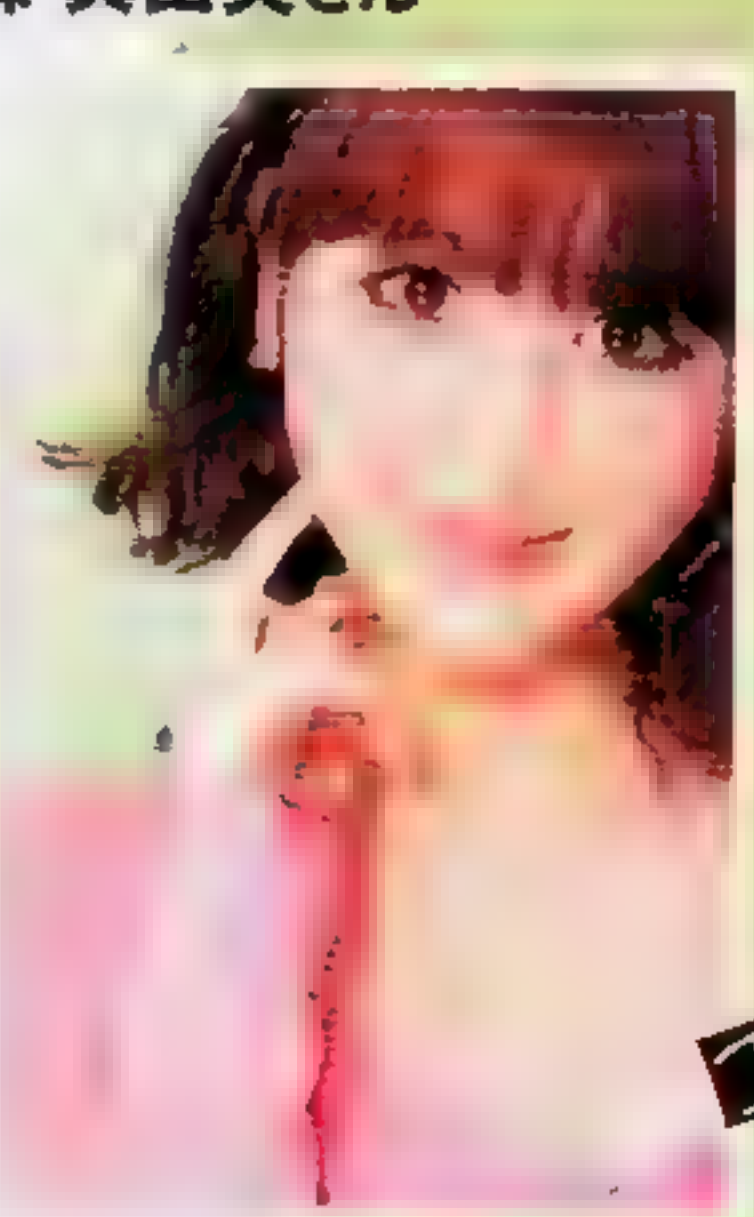
Close up!



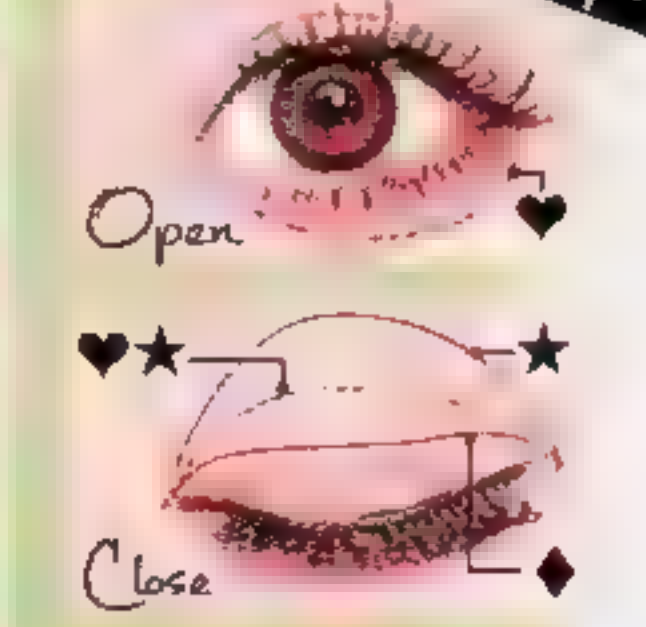
ヴィセ グラムグローアイズ BR-2

Sayo Hayakawa

(株)Mizuki代表取締役社長(31歳/福岡県)
森 真由美さん



Close up!

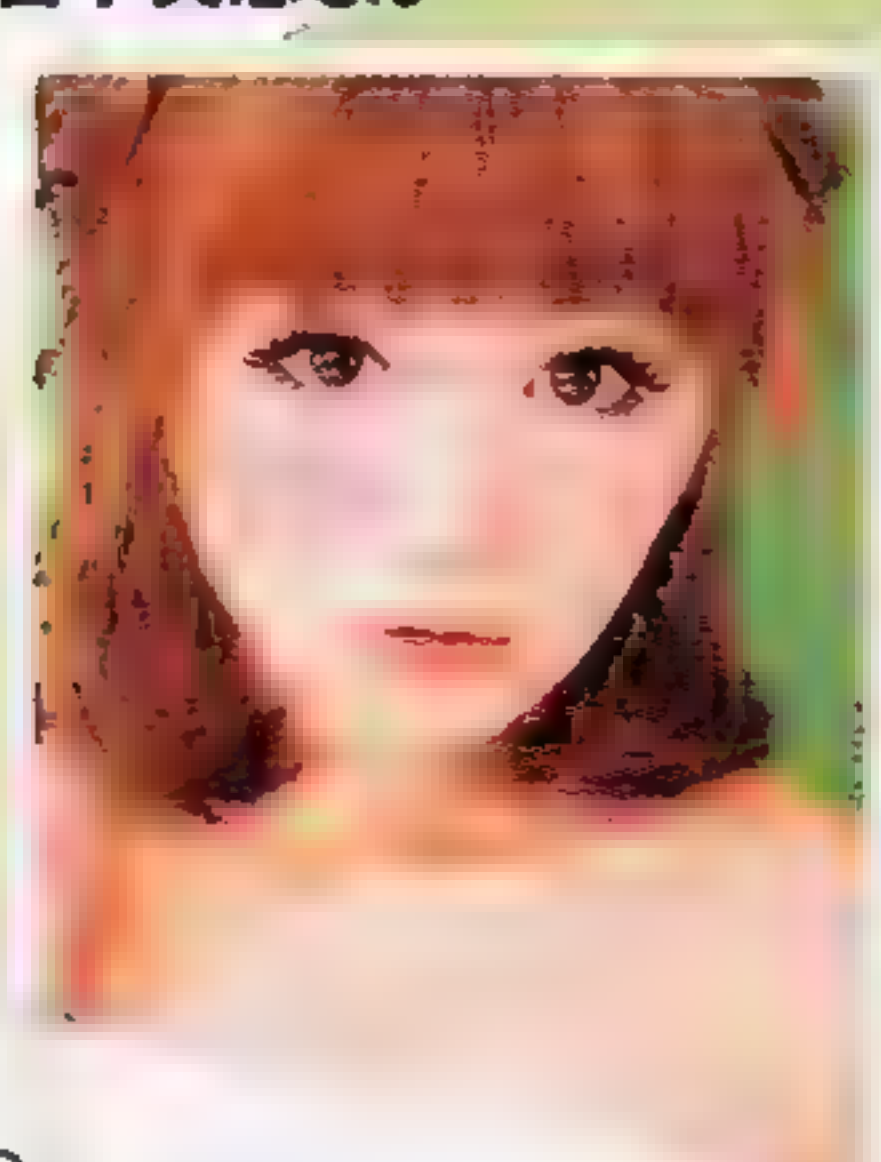


ブルジョワ エフェルミエール41レブリュンキューヴル

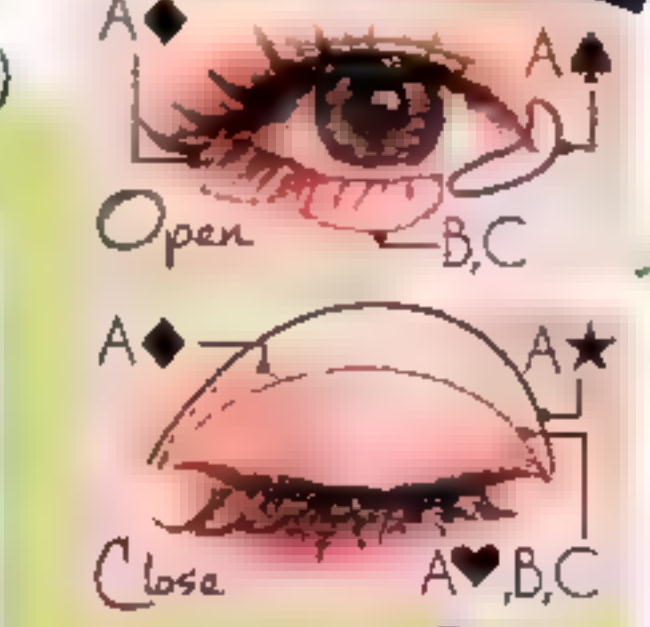
Yu-ka Mizuno

隠しつけて凹凸作ってノーシャドー風に見せる

ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
宮下美恵さん



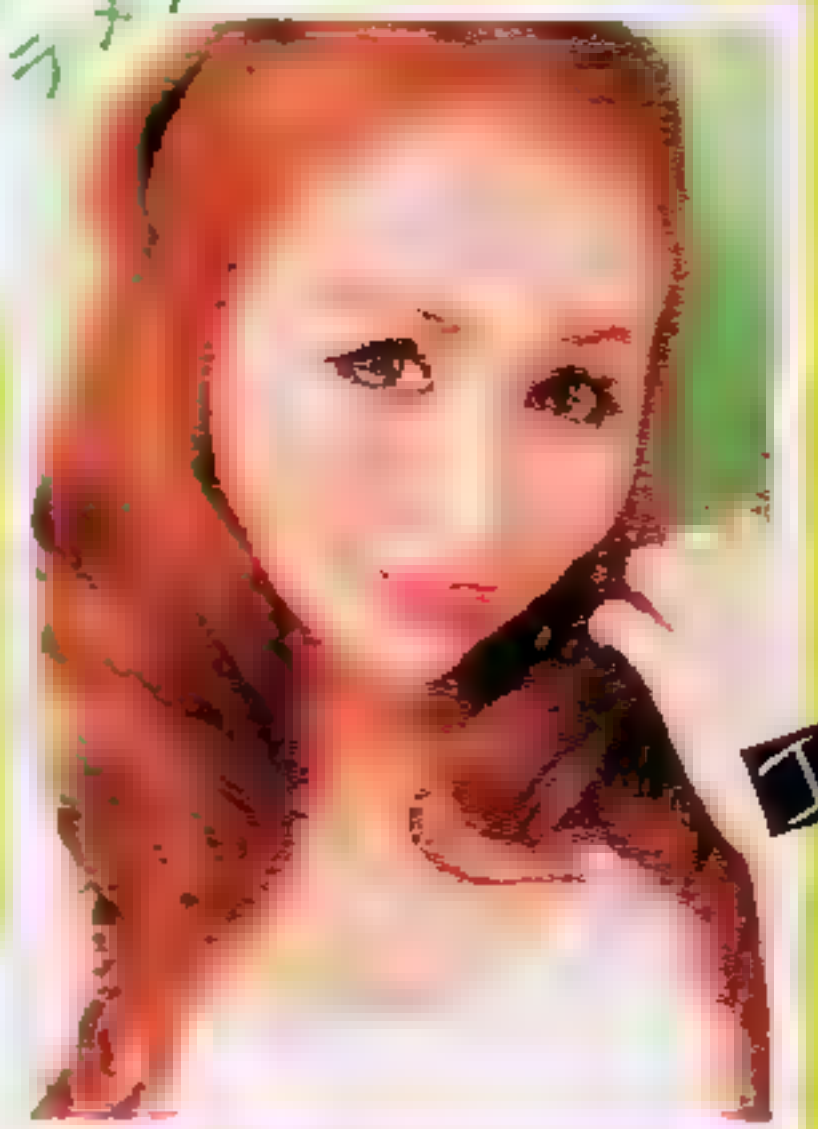
Close up!



A.エクセル ファイブレイヤーズシャドウ NFS04 B.M・A・C スモールアイシャドウ ピンクヴィーナス C.M・A・C スモールアイシャドウパラディスコ

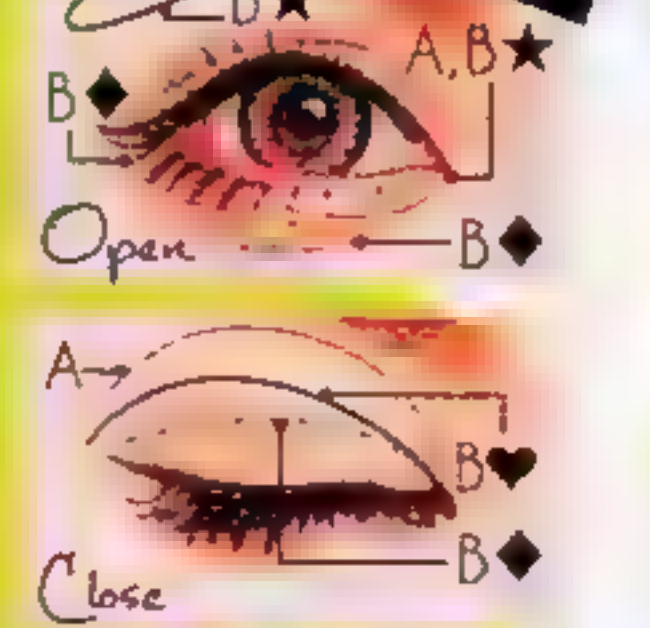
Hiwako Kimura

重めに見えないヒミツは
重めに見え入りのフラウクラテ



木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)
木村美和子先生

Close up!



A.ドーリーウイック クリームアイシャドウ 01 B.ルナソル スリディメンショナルアイズ 01

Hayami Hori
ぼやけ始めた二重まぶたは薄グラデで埋もれさせない

甘

みんなの
こだわり

甘×辛コントロール術

Eye
Shadow

だんだんと狭くなる二重を生き残らせるため、くぼんでホリとは違うカゲができる目元を立体的に見せるため、試行錯誤しながらも習得したテクを紹介するよ

Bitter

Saki
Kagami

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

早紀は縦横グラデで 立体感と丸みを演出♡

ピンクだけだと腫れぼったく見えるから、ブラウンを足してみたら偶然にもグラデが完成した。360°どこから見られても自信が持てるようになったよ



1 ハイライト カラーをオン

Aの左から2番目を、上まぶたの真ん中にのせるよ！ 立体グラデ作りのポイントになるよ！



2 濃いピンクで 目尻に奥行きを

Aの右から2番目を上まぶたの目尻側にオン。これで横から見たときのグラデが完成する！



3 ブラウングラデを なじませる

二重幅オーバーめにB、ラインのキワをぼかすようにCをオン。これで縦のグラデが完成♡

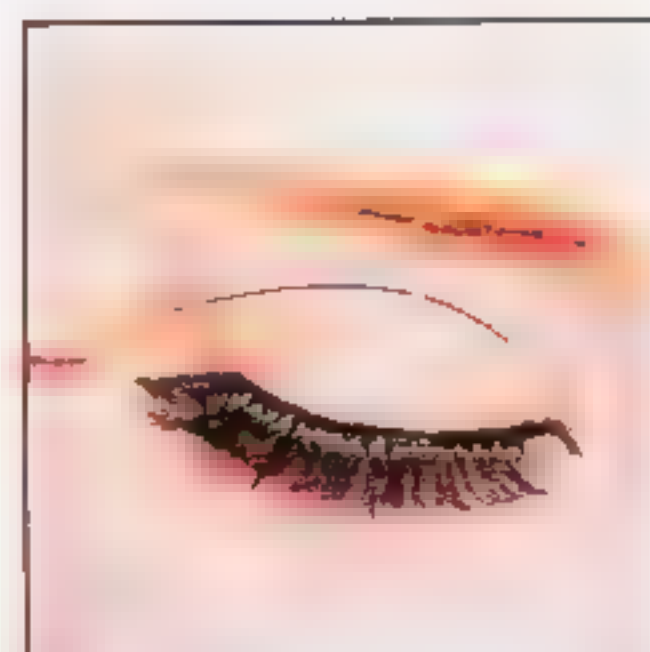


A. ジルスチュアート セダクティ
ヴアイズ06 B.M・A・C スモ
ールアイシャドウテンプティン
グ C.M・A・C スモールアイ
シャドウ ムルシュ

01 sweet

莉菜は明るめブラウンでくぼんだ まぶたを明るく見せる♡

濃いブラウンを使うと目元全体が黒く見えて余計怖い。上まぶたには肌に近い色を使いつつ、部分的に陰影を足すとうまくいく



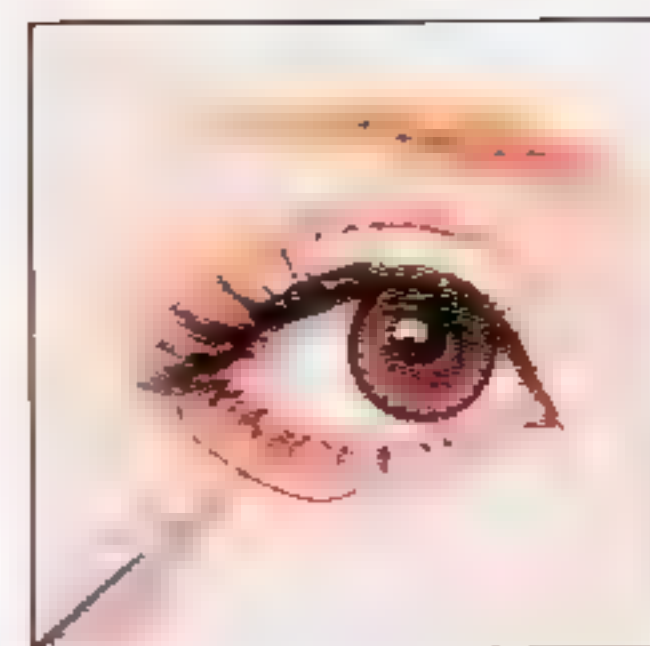
1

Aの右上を二重幅に広めに★ まつげやラインを活かしたいから、上まぶたはコレのみ！



2

Aの左下を目尻側に細めに塗って、二重ラインを強調させる♡ Wラインのイメージでや



3

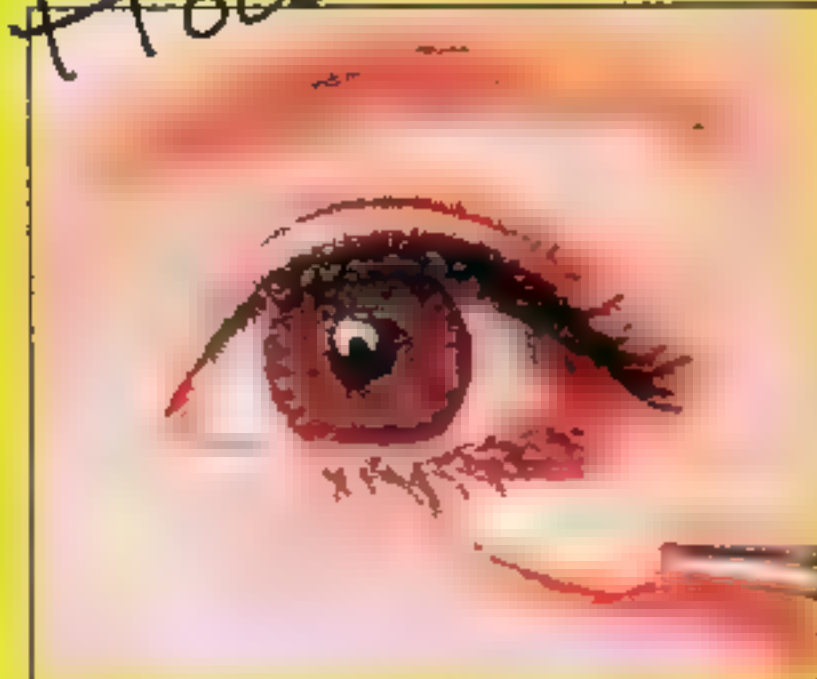
Bの右下を下目の目尻側に塗ってライン代わりに★ 目尻から黒目下くらいまでのせる

アラサーがやっても
イタく見えない涙袋の
作り方♡



白すぎはNG！ 白の中でも黄味がかったハイライトを選ぶとうまくいく。ルナソル シアーコントラストアイズ04

How to



右下のシャドーをチップに取り、涙袋に★ 目頭から目尻までしっかりのせて♡ 黄味があるほうがなじみやすい♡



完成

Rina
Sak

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

A.M・A・C スモールアイシャ
ドウX4 デビルッシュリーターグ
B.プリジット ロマンティックアイ
ズRS+

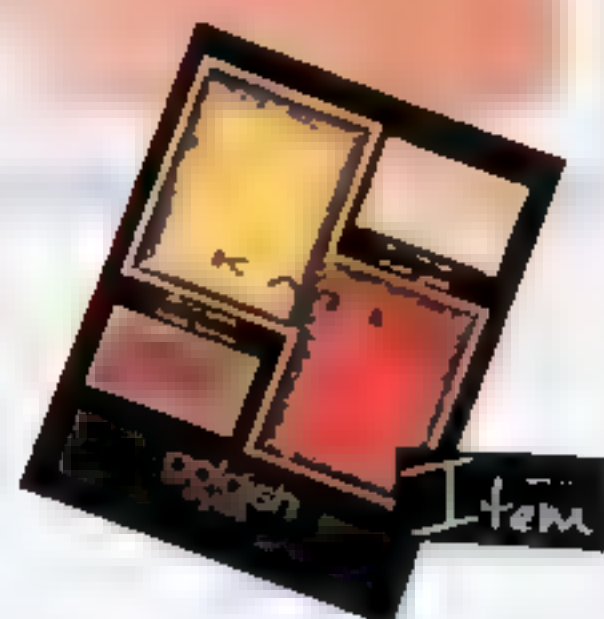
Meri

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

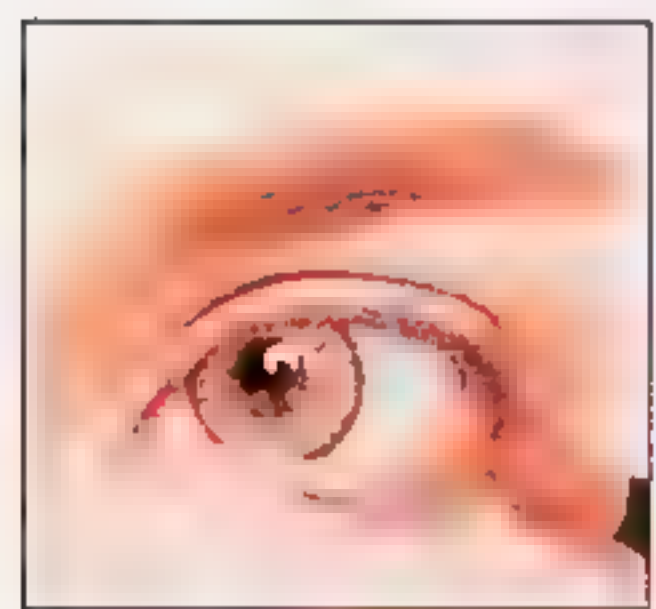
Bitter

MERIは下シャドー盛りで 年齢によるくぼみを解消♡

上まぶた中心にグラデを作ってたけど、年を重ねるごとにホリ深とは別の暗闇が♡ 深みは下まぶたで作ることにしたよ!



ケイト ゴールディッシュ
シュアイズGD-1



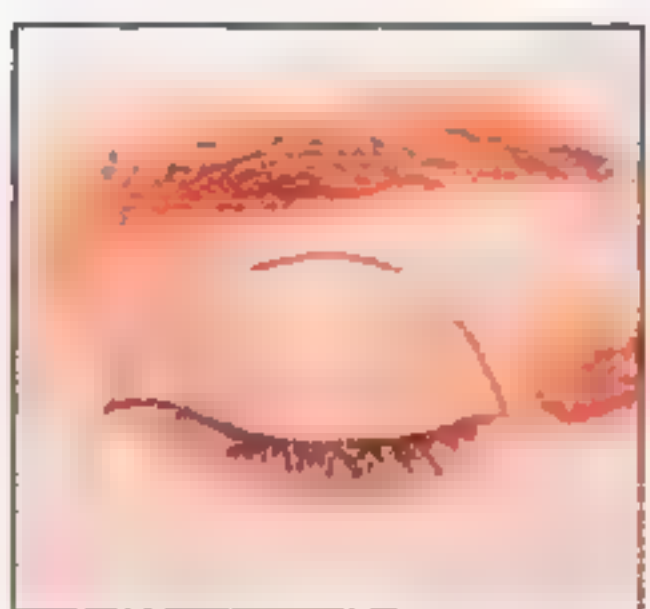
3 下まぶたにカゲを
入れるよ!

左下のダークブラウンを黒目下
〜目尻の範囲に♡ 上まぶたに
はない深みを生み出す!



2 下まぶたには
2色のシャドーを

左上と右下を混ぜて、下まぶた
全体に塗っていく♡ ゴールド
を使うことで目元が明るくなる♡



1 上まぶたに
シャドーをオン

右下のブラウンをアイホール全
体に塗るよ★ くぼみが気にな
るから単色使いにしている♡



幸め
の顔
には
キワ
にの
せた
ラメ
くら
いが
ちよ
うど
イデ
アル

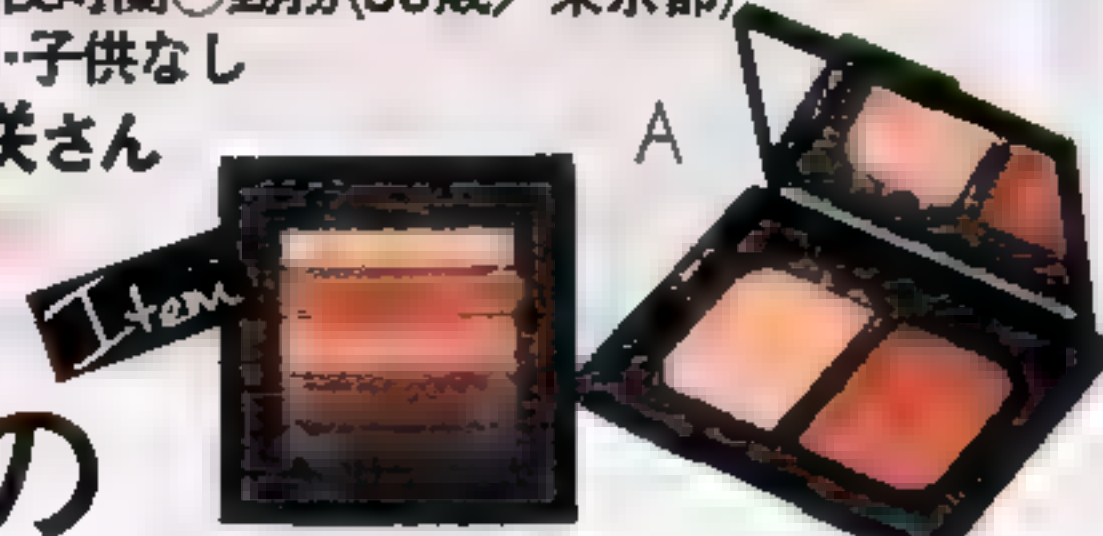
Miki

歌舞伎町○勤務(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

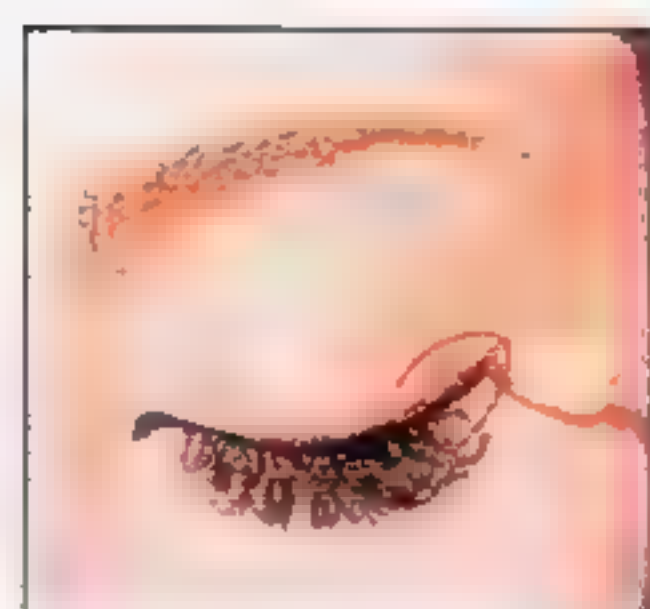
Bitter

美咲はマットな質感で顔の キツさとケバさを抑える♡

キツイ顔を柔らかく見せるためにはマットなシャドーが◎♡。特に
M・A・Cのパレットは、土っぽい色味が使いやすくてオススメ!



A.NARS デュオアイシャド
ー3018N B.M・A・C ヴ
ェラックスパールフュージ
ョンシャドウブラウンリクス



3 キワにラメ入
りを重ねる!

Bの1番下を上下の目尻に重ねる
★ 奥行きと同時に目元が引き
締まるし、ラメの量もベスト♡



2 二重幅にフラ
ウンをオン

Bの上から2番目のブラウンを、
二重幅に重ねる♡ マットな質
感と発色の良さが気に入る♡



1 ベースを
塗っていく★

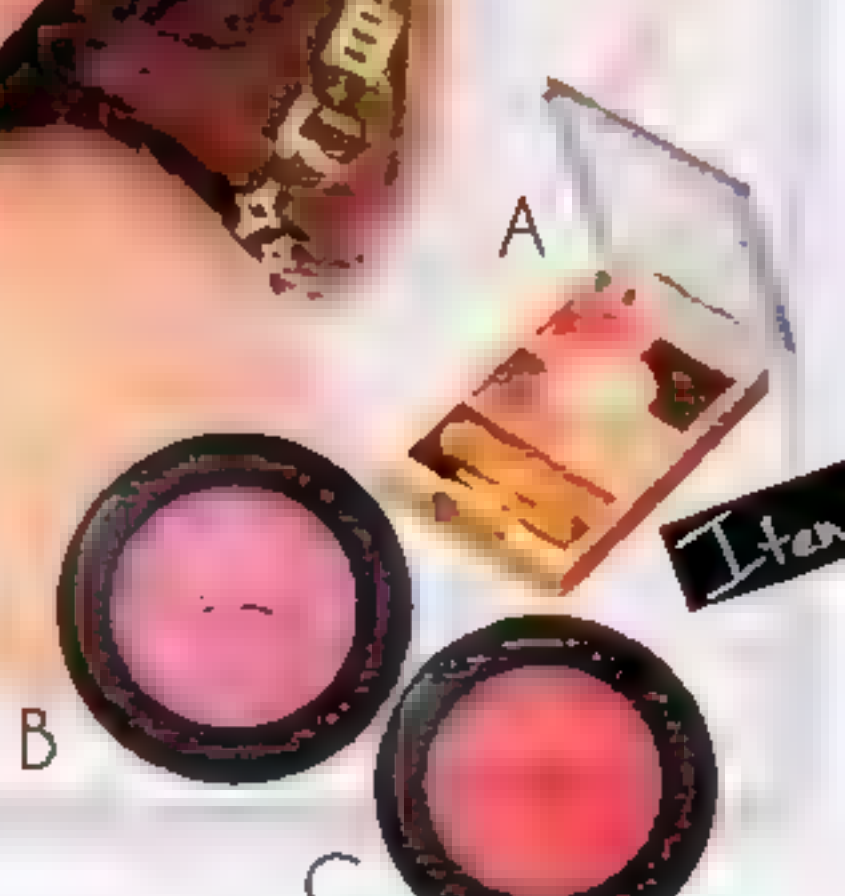
Aの左をチップに取り、アイホ
ール全体に塗るよ! ピンクがか
ったベージュはベースに最適♡

ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

03

美恵はブラウンにピンクを プラスして柔らかい印象に♡

春だから暖色系を足して気分転換♡。特に赤みシャドーは下まぶた
にのせると、目元に潤みが増すみたいで評判がイイよ♡



A.エクセルファイブレイ
ーズシャドウN FS04 B.
M・A・C スモールアイ
シャドウピンクヴィーナス
C.M・A・C スモールアイ
シャドウパラディスコ



3

Aの右上を黒目下から目尻に塗
ってつけまをなじませ、黒目の幅
にBとCをのせて統一感を♡



2

目尻側にAの右上を塗って、陰影
をつける! 目頭に薄くAの真ん
中を塗り明るさをプラス♡



1

Aの右下をアイホールに、左下を
二重幅に軽く塗ったら、二重幅
にはBとCも重ねるよ★

02

美和子は上シャドーを 薄グラデにして涙袋を強調♡

アイラインやつけまも濃いし、涙袋も強調させたい! 上シャド
ーのグラデを控えめにして、全体のバランスを調整するよ♡

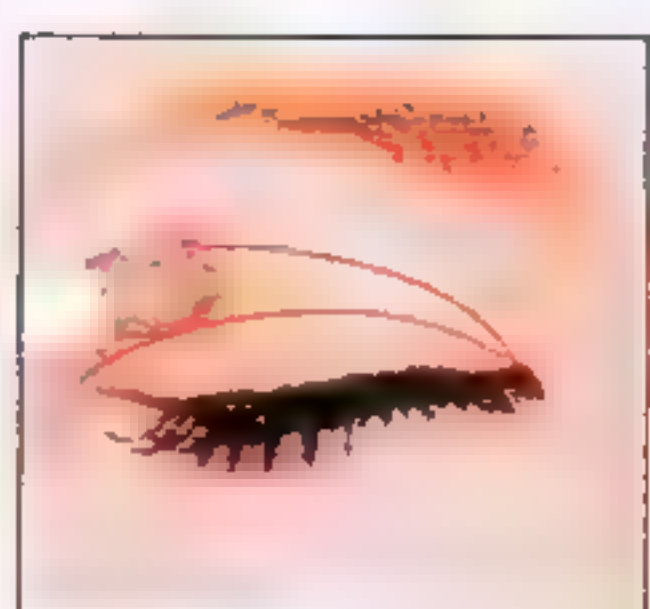


A.ドーリーウイーク クリー
ムアイシャドウ01 B.ルナ
ソル スリーディメンショ
ナルアイズ01



3

Bの右下は3色になっているの★
1番左の濃いブラウンを涙袋の
下に引いて、カゲを入れるよ♡



2

Bの右上を二重幅にオーバーめに
塗ったら、右下を二重幅狭めに重
ねるよ♡ 上品なグラデになる。



1

Aをアイホール全体と涙袋に、B
の左上をまゆ下に塗るよ♡ 両
方とも指で塗って密着させる♡

LALA PARFAIT

歯みがき後の歯磨きエステ「ララパルフェ」
本来の白い歯へと導く
ホワイトニングの新習慣です。



ララ パルフェはプロ・スペックの回転式ヘッドを採用。
3つの効果で、歯垢も歯面の黄ばみも綺麗にオフ。

スピнкаップ

歯の表面のクリーニングには丸型のスピнкаップを使用。ヘッドが力強く回転することでしっかり汚れをオフします。



スピントップ

歯間や歯周ポケットには、先端が細くなったスピントップを使用。すき間になまった歯垢も、すっきりオフします。



ホームクリーニング用ジェル

【ステイン除去】+【歯面コーティング】のダブル効果をもつ薬用ハミガキ(医薬部外品)で、ツルツル感を実感できます。

7,600円(税別参考価格)

【セット内容】

本体/専用ノズル/スピнкаップ×2/スピントップ×1

ホームクリーニング用ジェル(6g)

*電池は別売です(単4電池2個使用)

*ご使用には取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

歯が美しいと、
笑顔はもっと美しい。

イメージキャラクター
有村実樹



Drug Delivery System DDS Eyelash Essence E²

1日1回のお手入れで
お気に入りのまつ毛に。

DDSアイラッシュエッセンスE²は、ダメージを受けて傷んだまつ毛を健康な状態に整えます。

洗顔後、1日1回の簡単なお手入れが、あなたのまつ毛を一番のお気に入りのにするかもしれません。

5つのグロースファクター、8つのアミノ酸、さらに毛髪や爪の成分であるケラチン配合で、まつ毛を美しく保ちます。

まつ毛に負担になる成分は一切使用していません。



1日1回洗顔後、アイラインを引くように、まつ毛の生え際に塗ってください。



幹細胞培養液

DDS Eyelash Essence
E²

DDS アイラッシュ エッセンス E²

まつ毛に負担となる成分は一切使用せず、まつ毛に栄養と潤いを与えます。

まつ毛美容液【内容量】3mL

希望小売価格 4,995 円(税込)

DDS (ドラッグデリバリーシステム)とは
最先端の医療技術を駆使したDDS (ドラッグデリバリーシステム)とは、生体バリアーを通
過促進させる技術。各成分を水に薄まらないように目的の局部に届け、必要な量を必要
な時に徐放(放出)する技術です。

再生美容研究所

<http://saiseibiyou.jp>

製品やご購入のお問い合わせは

0120-686-806



大きいのが盛れるのは
大分かってるけど!!

サイズ

1 直径は 14.2mmか14.5mm!



14.5mm♥



14.2mm♥

昔はデカく見えれば良かったから15mm以上がフツだったけど、今は14mm前後がベストバランス♥ 14.5mmも少し大きめ★

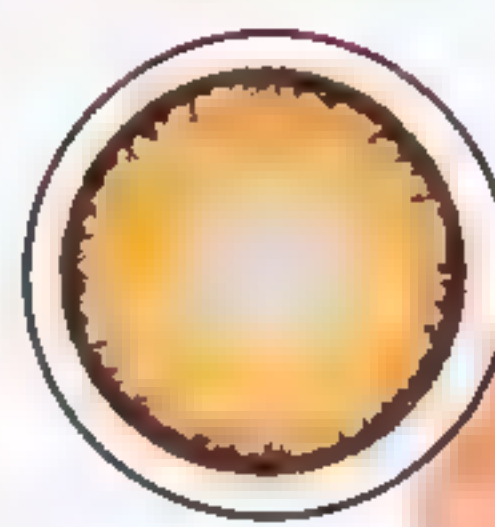
とにかくなじませることを意識!

Part.A

お姉さんがつけても
デカすぎない、
自然に盛れる
カラコンの選び方は?

盛らなくなったと言いつつも、盛れることに敏感な私たち♥ 盛りとオトナの狭間で揺れ動く中で4つのポイントを導き出しました!

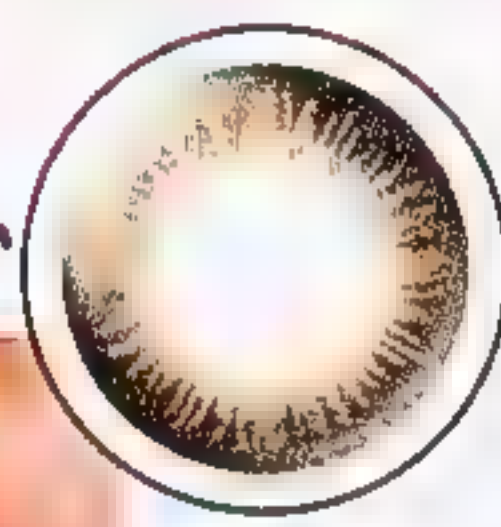
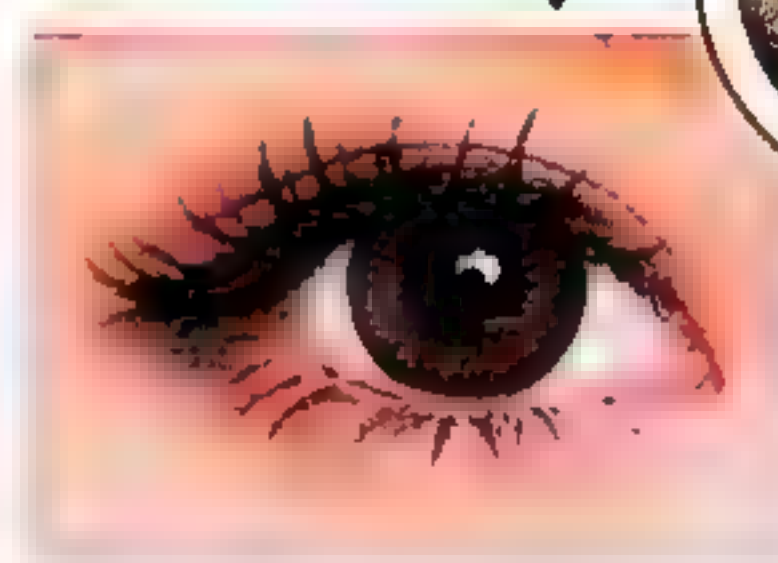
2 控えめな 極細やグラデフチ



極細フチを
つけたらこう



グラデフチを
つけたらこう



直径が小さくても、瞳の印象ははっきりさせたい! がっつりフチありは不自然だから、極細やグラデを選ぶのが◎

将来を考えたら
目って大事♥

3 安心・安全な 医療用!

眼病

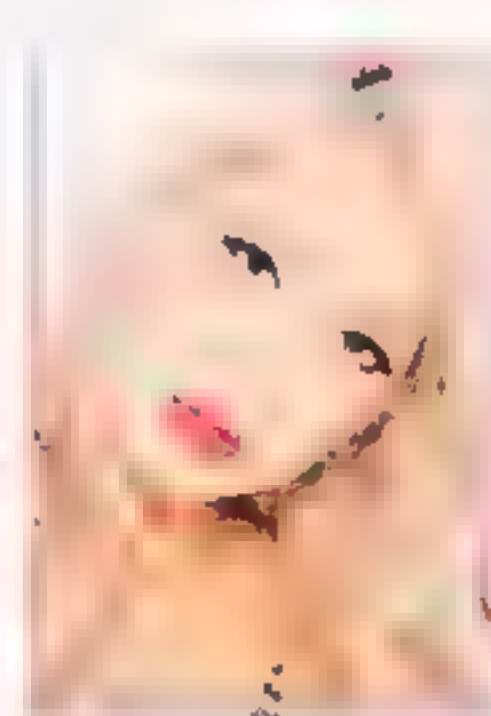
結膜炎になったり、つけてるときもゴロゴロしたり♥ 必要以上に傷つきやすい目のことを考えて、処方箋付きは必須条件!

アレもコレも
盛りすぎはNG!

4 色柄

ヘアカラー
に合わせて
統一感を!

カラコンもメイクも頭も全部盛って許されるのは若いコだけ★ オトナなら引き算しつつ統一感を持たせるのが大事



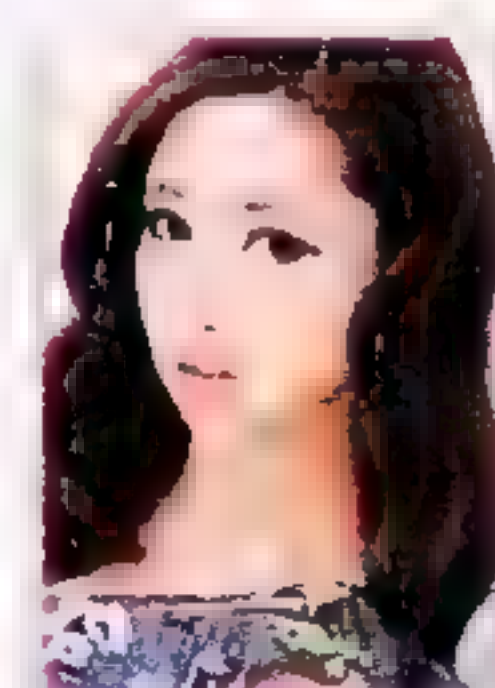
金髪派は
ヘーゼル系♥



茶髪派は
ブラウン系♥



黒髪系は
グレー系♥



のメイクには似合わないから選び方から変えました♥

コン 指南書♥

若い頃は太りすぎれば良かった★
今は太りすぎれば良かった★
太りすぎれば良かった★

専属モデル(30歳/東京都)
独身/子供なし
櫻井莉菜

Around
30
180cm

若い人には
耐えられない!!

デカすぎると
宇宙人?

デカければやっぱり盛れるけど、お姉さん

オトナのカラ

年齢を重ねて少しずつ“盛り”を脱いできた私たちにとって、若い頃と同じカラコンは不自然極まりない! 試行錯誤

Part. 2

カラコンの色別で見る

盛れるアイメイクの方法とは？

盛ることしか考えてなかった若い頃と違って、カラコンの色や柄、フチも込みでメイクするのがお姉さんならではのテクニック

ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

OPEN

SIDE

カラコンはコレ♡

肌なじみのいいブラウンですごくナチュラル！直径は14.2mmなのにデカ目&うるうる目に見える☆

六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

直径は14mmなのに大きく見える♡ 細く短めのアイラインに、パール入りのベージュシャドーが相性バツグン☆

エンジェルアイズ
ヴィヴィッド

ヨカインストラクター(32歳/東京都)
独身・子供なし
本田和恵さん

直径は14.2mm

シード

アイコフレ
メイク

ガンガン柄があるタイプは、この年でつけるとなんか古い…♡
コレは全体がレース柄でつけるのが品良くまとまるよ♪

ワンデーの茶コンは

薄めのピンクブラウンで上品にまとめる！

同じブラウンでもフチありに比べて色が明るめ★いつものブラウンシャドーにピンクを足して、アイメイクに抜け感をプラスすると品良くまとまるよ♪

細フチのブラウンは

デザインを活かして丸タレ目に！

フチが太かったりグラデだったりすると、タレ目メイクって甘すぎちゃう★その分細いフチだと、ギャルとオトナのちょうどいいバランスが取れるよ！

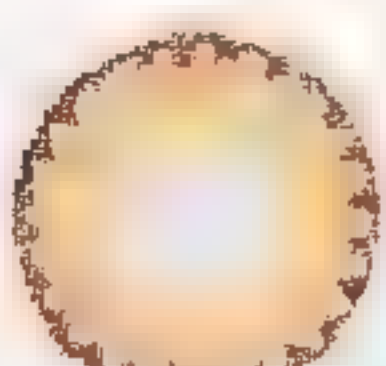
細フチな甘めの丸タレ目もオトナ顔に早変わり♡

セッド分館アンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん



ちょっと盛りたいたいときにつけてるよ♡ ふさふさで毛束長めのつけまをつけて、女度アップと甘さを両方ゲットするの。

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん



直径は大きめでもフチが薄めなものを選ぶようにしているよ！タレ目にしつつ、黒目下のラインを引いて目力をアップ♡

OPEN

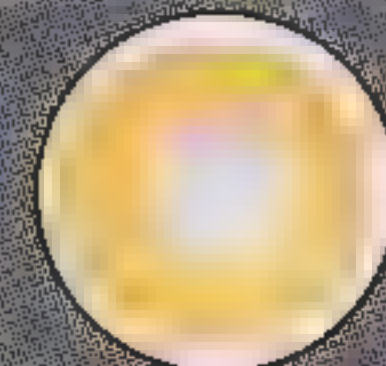
SIDE

カラコンはコレ♡



すっぴんでも自然やし、ナチュラルなブラウンなのにフチがあるからデカ目効果もバツグン！

広島県の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん



カラコンがめっちゃ明るくて変だった!! ヘアカラーとも合わないし、気持ち悪い

六本木ベルラ勤務(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん



ヘアカラーを暗くしてから、こういう明るいカラコンをつけると昼間でも浮いて見える★

イベントコンパニオン(29歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん



上品になれそうだから買ったけどつけてみたらハ虫類★ やっぱり色モノは難しい!

歌舞伎町勤務(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん



フチが細すぎて似合わなかったし、フチの色もなんか変★ ハーフ顔になれなかった…♡

買ったけど似合わなかった失敗カラコン

いろいろ選んできたけど、実際につけてみないと盛れるか分からない! 失敗談をモトにムダ買いを防ごうぜ



北新地ハニラ勤務&アパレル会社
主婦(37歳/東京都)
独身・子供なし
まなかさん

目尻にボルドーシャドーを足して
ただのブラウンeyeに終わらせて
ないよ

グラデフチのブラウンは ぼやけないように ハネラインで引き締め!

目尻のハネやインライン、締め色シャドーで顔がぼやけないようにする。くっきりリキッドよりもペンシルでふんわりまとめる♡

カラコンはコレ♡



エバー
カラー 1day
シャンパン
ブラウン

フチがハッキリしたタイプはギャルっぽく見える★柄やグラデが複雑なほうが自然になじむよ

OPEN



SIDE



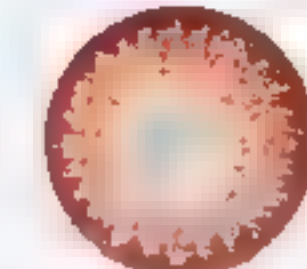
(株)Mizuki代表取締役
社長(31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森真由美さん



ミニマム
アイズ フレイ
セクシー#1

直径が14mmだし、
目元を囲むと目が
小さく見えるので、
下ラインは引かない
よ! シャドー
はブラウンでオト
ナっぽくする。

ライター&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん



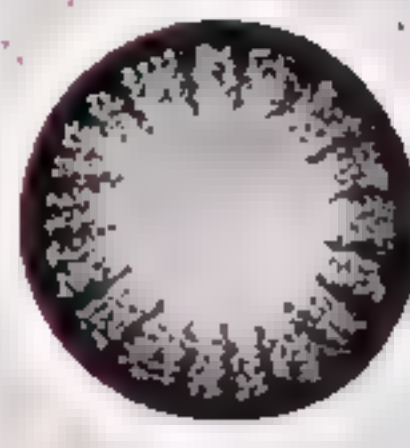
プリンセス
アイズ
桃玉

コレはハネ上げ
ラインもタレ目も何
でもOK! 基本、
目尻重めが合う!
ピンクとブラウン
の中間色でオトナ
かわいい感じに♡

ブラックグレーは ハネ上げラインとふさふさつけまで 絶妙甘辛バランス♡

ラインでクールさを保ちながら、つけまや目尻のシャドーで甘さをプラス。ブラウンのカラコンが似合わないコにオススメ!

カラコンはコレ♡



ワンデー
スパーグリッド
カラー
ブラックグレー

処方箋付きでUVカット効果も! 他の処方箋付きのものよりもつけるとカラコンぽい発色がお気に入り

広島看護学生28歳/広島県
独身・子供なし
青木りえさん



細めのハネ上げラインにすれば
甘さを足しても盛りすぎないよ!♡



主婦&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん



長めのアイラインに目尻つけまでクールビューティに仕上げるよ。ライン以外を薄メイクにまとめると、ケバくならない!

飲食店コンサルタント
(30歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん



グレーならキャンマジ! クールになりすぎずにオトナっぽく盛れるし、明るすぎないかも! 普段でも使いやすいところがスキ

黒フチのブラウンは 横長アーモンド目でやや強め意識!

くっきりフチとメイクをいかになじませられるかがポイント! ラインを主役にした横長eyeなら、カラコンの主張が抑えられる♡

カラコンはコレ♡



オベア
シリーズ
ブラウン

照明が暗い場所だと黒コンぽい印象になるよ! 思った以上にデカ目になれるところもお気に入り

OPEN



SIDE



木村歯科クリニック
副院長(32歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生



グラムゴロウ
キャラメル
ブラウン

柄とフチがくっきりだから、ラインはぼかさずつけまも束感重視のメイクに! 学会のときはさすがにナチュラルなカラコン♡

歌舞伎町闇勤務
(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん



ティアリー
ブラウン

発色が良くてフチくっきりタイプは、細めライン&薄めシャドーにしてカラコンを主役にしたアイメイクにしているよ



横長アーモンド目にキャットeye
愛幻自在の万能カラコン

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

お母さん、お姉さんと
一緒にお読みください♡

アラサーのお姉さんより
ちよつぷり上の世代のための
美肌のヒントが満載です!!

肌年齢^{マイナス}12歳への道

ひとまわり絶対若返る美肌完全ハイブル

姉ageha
特別編集
INFOREST
MOOK

実録
2週間

再生美容コスメを
一世代3人が
使った!!

今日くらい...の油断が...
見えない
徹!!
紫外線対策
必携アイテムBEST3

OVER & SPECIAL INTERVIEW
友利新先生

「キレイな人の
何もしない」は
何もしないけません

自力美容に限界を感じたら
美容皮膚科の出番です

おすすめ

ある日、これまでの美容法に
行き詰まったら
この本を開いてみてください。
"若返り"のヒントがきっと見つかります

アラフォーからの
正しい
スキンケア

家事に育児に仕事、そして美容!!
全部完璧にこなすあの人は何してる!?
欲ばり時短ながら美容

ロコミも大事だけど、最終的にジャッジするのは自分!!
美容皮膚科体験者8人の証言!!
こんな先生には気をつける!!

脱・自己流!! もはやアラフォー世代のたしなみです
かかりつけ美容皮膚科をみつけて正しく"若返り"
わかばクリニック・工藤さやか先生

美容室で顔をむき出しにされてもいたたまれない気持ちにならないため
今、この瞬間にはじめたい
自力美容110

全国の書店・
Amazon等で
好評発売中!!



ご予約は
こちらから♡

定価756円

毎日忙しそうだけど、実際何してるの!? オシャレ番長さやかの日常を誌上再現

さやかの4~5月

ファッション スケジュール帳

仕事に遊びにデートに...どんなシーンでもオシャレに手を抜かないさやか♥ 毎日何してどんなコーデをしてるのか気になる♡ ということで、さやかの日常をまとめたファッションスケジュール帳を覗いてみました♪

PHOTO by K. Sasaki. HAIR & MAKE: Asami Yamamoto (Aina Cosmetics, JYELIST Hair Salon)
MODEL: Sayaka Asaki. OFFICIAL THANKS AWABEES

メッシュベラムタン
クトップ ¥6,264 / Kari
Ang

3. FLAT SHOES

エルメスのヴィンテージローファーは約35,000円♪ コレ1足でコーデの格がグンと上がる優秀なヤツ♥

4. HEEL PUMPS

大好きなルパンは約90,000円♥ 黒のヒールはどんなコーデにも合うから毎年買い足してるよ♡

1. DENIM

ZARAで買ったデニム♪ たしか12,000円くらいだったよ。ロールアップで履くことが多いかな★

2. WHITE JACKET

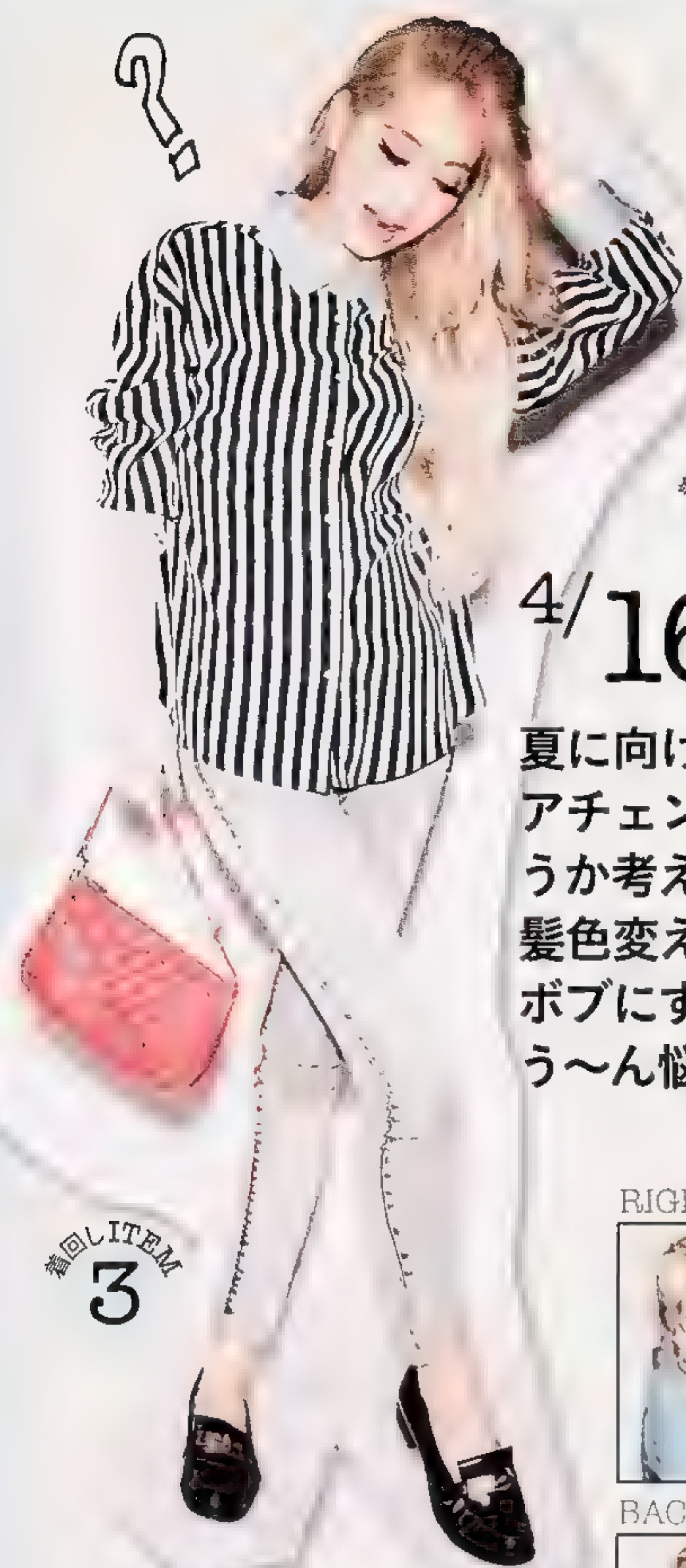
今季着回し率が高い白ジャケットもZARA♥ 5,900円くらいだったんだけどかなり着やすくて気に入ってる♡

5. DENIM SHIRT

ヒステリックグラマーのデニムシャツは中の柄をちょい見せするのがポイント♪ 約50,000円で購入★

おりこう着回し

5 ITEM



どんな髪型にしようかな～

ふう～打ち合わせ長引きそう…

4/16 [WED]

夏に向けてヘアチェンしようか考え中☆髪色変えるかボブにするかう～ん悩む…

繰り返しITEM 3

4/20 [SUN]

天気がいいから友達とサイクリング♡ごきげんで走ってたらみんなとはぐれた△

あれっみんながいない…



サイクリングは動きやすいショーパンがベスト★ベルを鳴らしてそこ退けそこ退けさやかが通る♪

自転車乗るとテンション上がるよね☆子供に戻った気分♪ショーパンとスニーカーなら立ちこぎもできちゃうし♡ベルシュカのショーパンは約3,000円でサングラスはレイバンで3万円くらいだったよ☆スニーカー¥8,424/VANS LIVERY (トコバシフィック)

3WAYヘアワンピでお上品な色気を放出中♡視線を集めちゃうのはゴールドクラッチじゃなく私のせい？

ブランドのレセプションパーティーは上品な露出を心がけている(笑)。肌を出している方が見栄えもいいしね♪人目惚れしたゴールドのクラッチはDURASで10,000円くらい。ワンピに合う黒のルプタンのヒールをチョイス☆3WAYヘアワンピース¥28,080/KariAng



4/14 [MON]

午前中から仕事の打ち合わせ★気づけばお昼ご飯食べ損ねた△

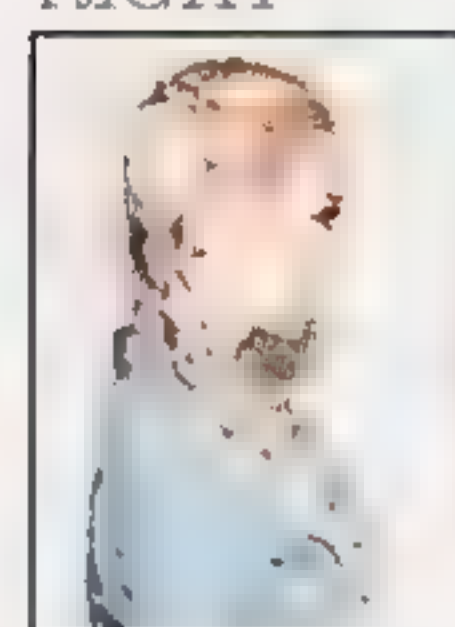
繰り返しITEM 1

繰り返しITEM 4

わたくしこんな表情もできますのよ

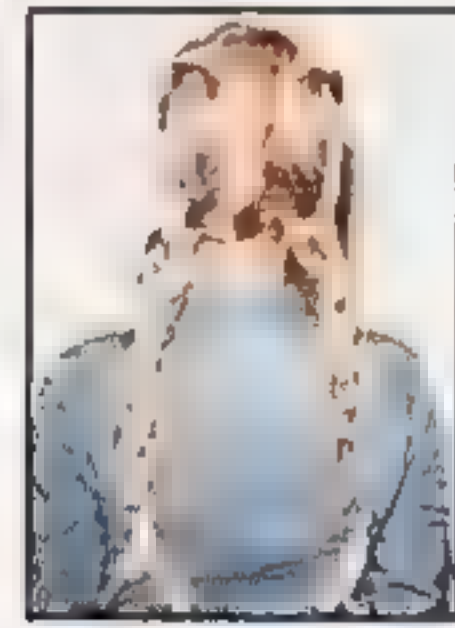
久々の女子会ちょっと気合い入れちゃった(笑)

RIGHT



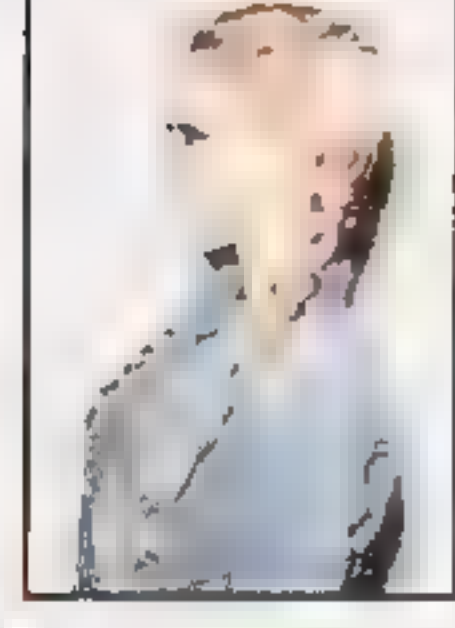
1 前髪～トップの毛をセンターパートに分ける★コームの柄を使って分け目を細かくジグザクにしていこう♡

BACK



2 耳幅分の毛束を取って後頭部に向かって外側～内側にねじる♪後頭部までねじったらピンで固定してね♡

LEFT



3 両サイドねじってピン留めしたら残りの毛を2つに分ける☆分けた毛束は毛先までキツめに三つ編みに♡

繰り返しITEM 5

4/18 [FRI]

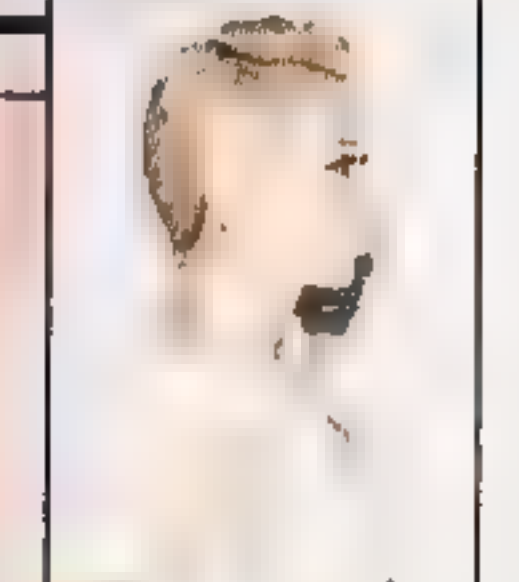
ブランドのレセプションパーティーはお上品に振る舞うのが流儀♪



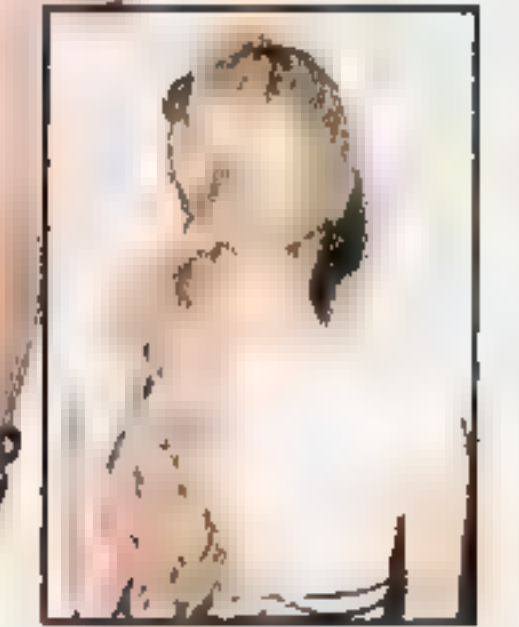
4/10 [THU]

女子会の8割は恋バナ♡次に誰が嫁に行くかが気になるお年頃♪

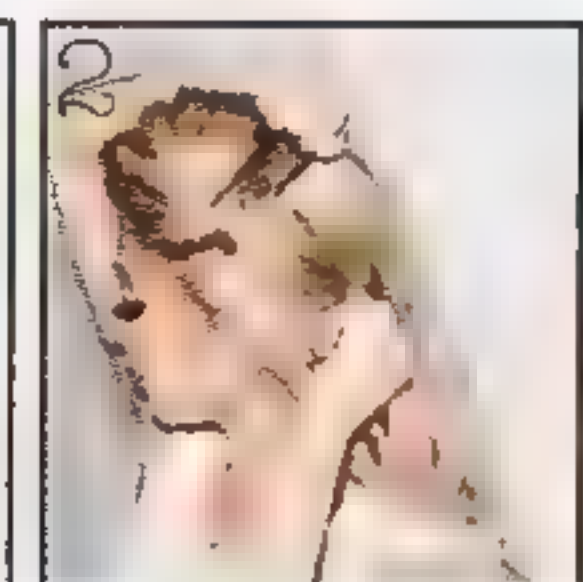
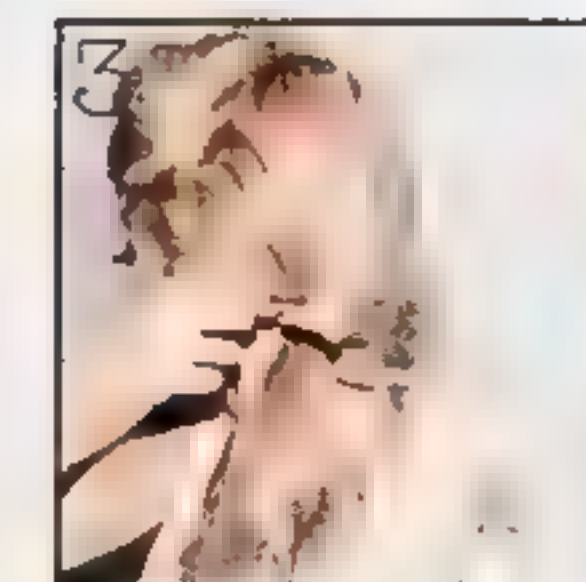
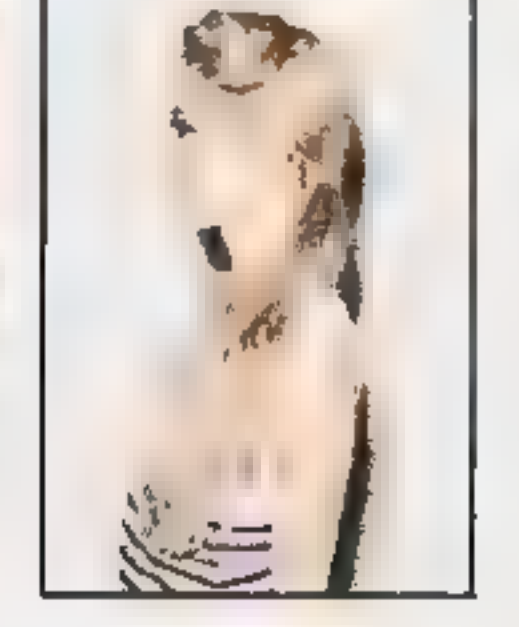
RIGHT



BACK



LEFT



残りの毛を左サイドにまとめて耳下で一つに結ぶよ♪結んだ毛束からひと束取りゴムで巻きつけてピン留め♡

ボリュームを抑えないように空気を含ませ左サイドに向けてねじる♡ねじった毛束をこめかみ横でピン留め♡

全体を32ミリのコテでMIX巻き♪おでこの幅～耳上までのトップの毛に逆毛を立ててボリュームを出す★

繰り返しITEM 4

ベタンコ靴と小っちゃめバッグでふらりとヘアサロンへ★長時間座るからゆるめコーデが正解♪

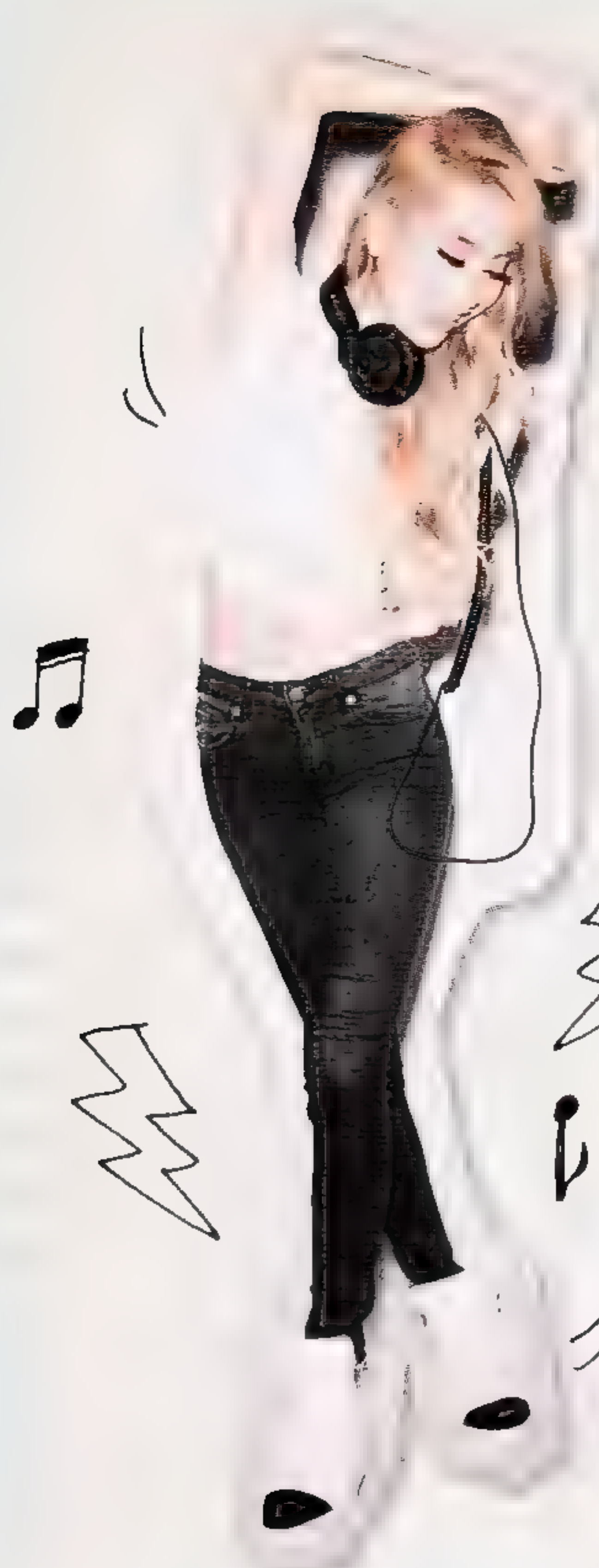
染めたりエクステつけたリトリートメントしたり…ヘアサロンに行くとなんだかんだ時間かかるからゆるめコーデが楽チン♪セレクトショップで買ったシャツと6,000円くらいで買ったTOP SHOPのパンツにベタンコ靴を合わせるよ★赤のジミチュウのバッグはもらいもの♡

仕事日はジャケットを羽織って気合いを注入♡ピンクのクラッチで甘さを加えれば戦闘モードも緩和♡

仕事する日は気合いを入れたいからジャケットは外せない!! ZARAで買った白Tをインナーに着てデニムを合わせれば堅苦しくないよ♪白Tは980円でジャケットとのバランスがかなりいい★ドービルライン クラッチバッグ¥102,600/CHANEL (トコバシフィック)

ハウエストのペンシルスカートで女子モード全開♡会話に花を咲かせる前に自分の華が開花中♡

お家女子会はゆるコーデだけどお店で女子会するときはキレイめに♪GYDAのトップスをペンシルスカートに合わせてステキ女子を意識してみた(笑)。トップスはもらいものでスカートはロイヤルパーティーで約6,000円★ルプタンのパンツとヴィトンのバッグがポイント♡



いえーい

5/6 [TUE]

連休最後の夜を
A☆LACKYが盛り上げる♪ とか
言ってる私が一番
盛り上がってる

喜んでくれるかな~



残りの1/3の毛を両サイドひと束ずつ取り結び目に向かってねじる
♥ 結び目の下までピン留めしてね★

ゴムでまとめた毛束を上を持ち上げ結び目の髪の毛の間に毛先を通して結び★ ぎゅっ

トップの毛2/3を耳下でひとつにまとめて結び★ ぎゅっ



わえ、ゴリラ園ってどっちだっけ?



32ミリのコテで軽くMIX巻きにしておくよ♪ 髪を高い位置でひとつにまとめたらゴムでしっかり結んで★

結んだ毛束を毛先までゆるく三つ編みに結びつつ二つ編みにしちゃうとラフな感じが出ないから注意してね♪

毛先まで三つ編みができたら持ち上げてゴムに巻き付ける☆ 毛先が見えないようにピンで固定したら完成♪

着回しITEM 5

4/22 [TUE]

ポカポカ陽気が気持ち良くて動物園に★
ゴリラが見たくてうずうずしてる♪

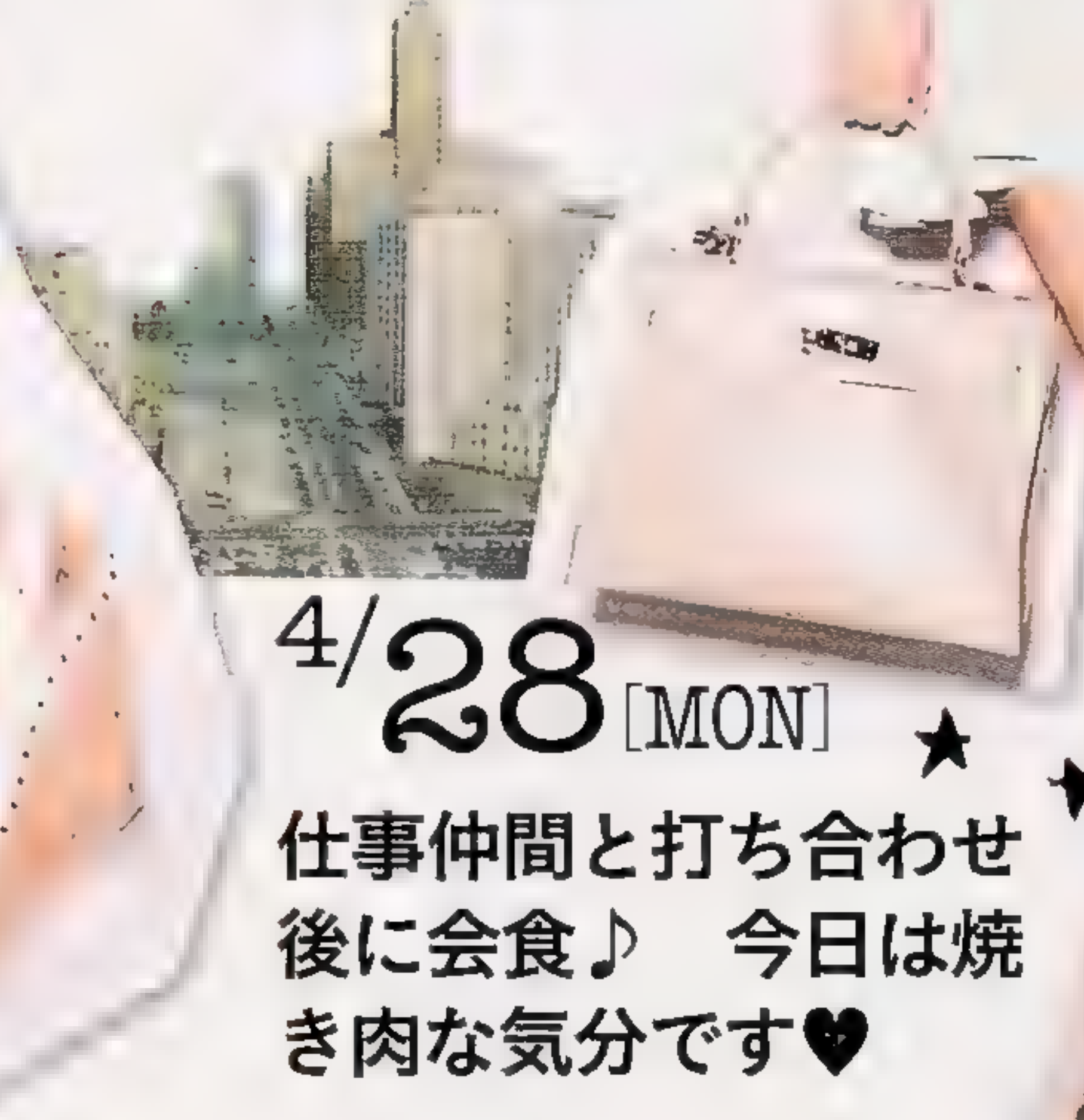
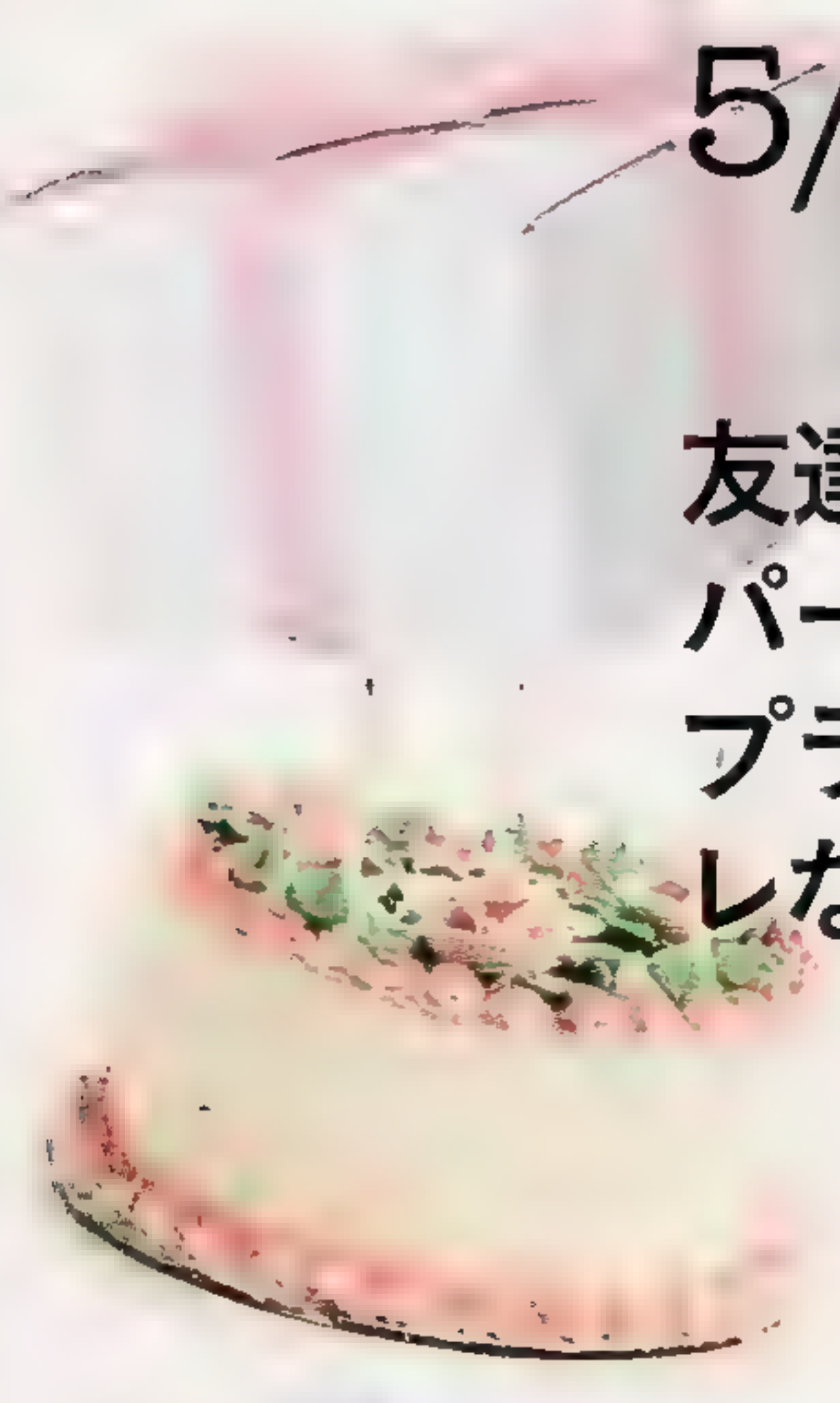
なーんもしたくない...

4/25 [FRI]

外出続きだったからしばし休息☆
本日のさやかは終了いたしました

5/3 [SAT]

友達のバースデーパーティー♥ サ
プライズだからバレないようにね



4/28 [MON]

仕事仲間と打ち合わせ後に会食♪ 今日は焼き肉な気分です♥

着回しITEM 2

DJしながら踊っちゃうから動けるコーデじゃないとはじまらない♪ ヘソ出して腹筋見せびらかすよ

DJしてるときはホント気分がいい♥ 大好きな音楽と大好きな仲間と大好きなお酒さえあれば他には何もいらないうって思っちゃう♪ GYDAのショート丈のトップスにH&Mで買ったスキニーパンツを合わせるよ。キルティング インヒール スニーカー¥12,960/トコバシフィック

友達のバースデーパーティーにワンピで参戦♥ 何がサプライズってこの格好がサプライズだったらいい(笑)

友達のバースデーパーティーを開くことが多いんだけど今日はガーリーに♥ たまにはアリでしょ♪ ワンピにルプタンのサンダルを合わせて女っぽさを上げて、もらいもののパレンシアガのクラッチをポイントにON☆ フラワープリントワンピース¥8,640/トコバシフィック

ビジュ付きチュニックなら仕事でも食事でも間違いなし!! 色気より食い気なのはご愛嬌ってことで♥

女性らしいトップスとぎゅっパグを合わせたらどんなシチュエーションでもこなせると思うて♪ 嫌いな人いないでしょ、これ★ ビジュ付きチュニックはDURASでもらいもの♥ パグはオーダーもので約60万円☆ サンダル¥2,680/Dolce Vita (トコバシフィック)

お家でだらだらする日はスウェットがマスト★ Tシャツと合わせてテレビを見ながらストレッチ♥

家にいるって決めたらスウェットが手放せない♪ グレーのスウェットは引きこもりにはテッパンアイテムだね★ 白Tと合わせることが割と多いかなあ☆ スウェットはZARAでたしか3,500円くらい。白Tはクロムハーツで2万円くらいしたと思う☆ ネックレスはカルティエ♥

動物園デートはがっつり闊歩を想定してスニーカー♪ ミッキープリントのきげんワンピで気分は上々♥

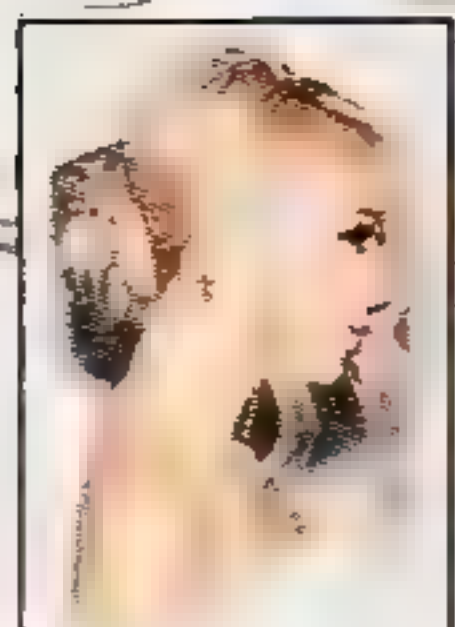
動物園もテンションが上がる場所のひとつ♥ ごきげんなミッキープリントワンピで気持ちの高鳴りを表現してみた(笑)。ワンピはセレクトショップで1万円くらい♪ 歩きやすいNIKEのスニーカーは約2万円★ ロンハーマンのバッグとサングラスを合わせて夏気分先取り



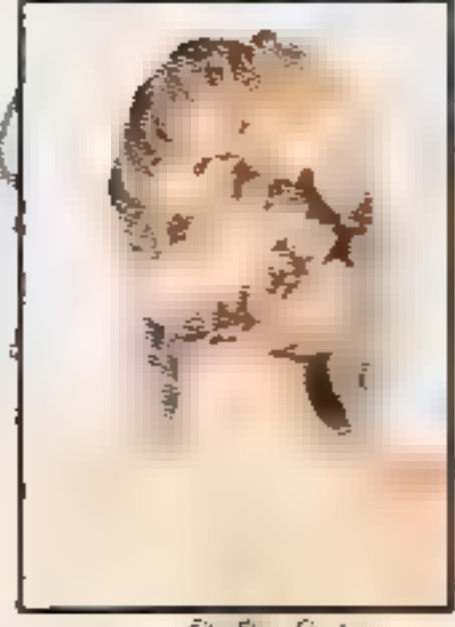
Sサイズ
ってあるの?

Universitätsspital
Zoo

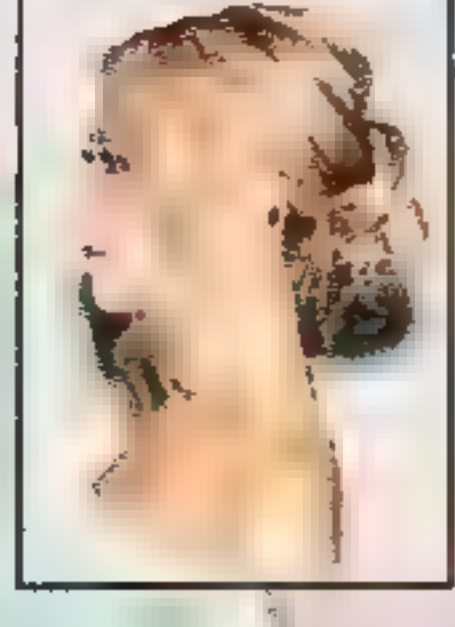
RIGHT



BACK



LEFT



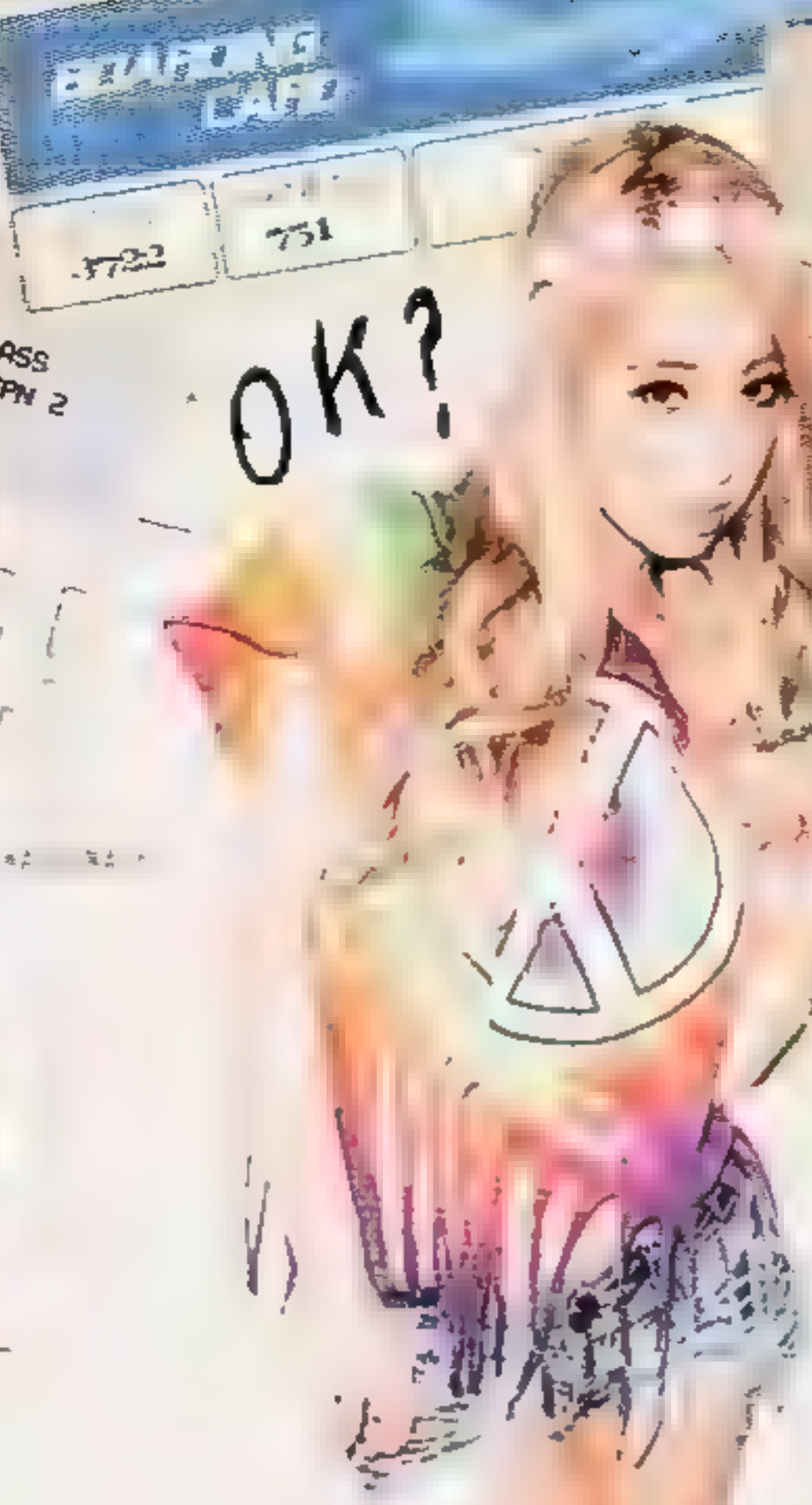
32ミリのゴテでざっくり
巻きとくよ★ 毛束
を後ろでひとつにまと
めたら耳下あたりの位
置でゴムで結ぶ♡



トップの毛を指で引っ
張りながら、ゆるさを
出す♪ ちょっとずつ
出していくのが崩れな
いポイントだよ♡



結んだ毛束を3つに分
けるよ★ ひとつずつ
ねじったらその都度ゴ
ムの結び目に巻きつけ
てピンで留める♪



OK?

TRAVEL WEEK FIRST CLASS
月イチ海外を実行してるさやかなバカンスコーデが満載♪
シチュエーションでオシャレを楽しんで参考になります♡

えっ!!?
これから朝まで
踊りますけど
何か?

5/9 [FRI]

サンセットを見
ながらディナー♡
ちょっと大人な
装いがマナー♡

ごはん食べるとき
結ぼうかな

5/10 [SAT]

原色ヒッピーで
フェス参戦★
目立ってなんぼ
の精神で夜通し
踊りまくる♡

5/14 [WED]

海外に来たら買い物熱が止まら
ない♡ トランクに入るかな!?



ごきげん
であります

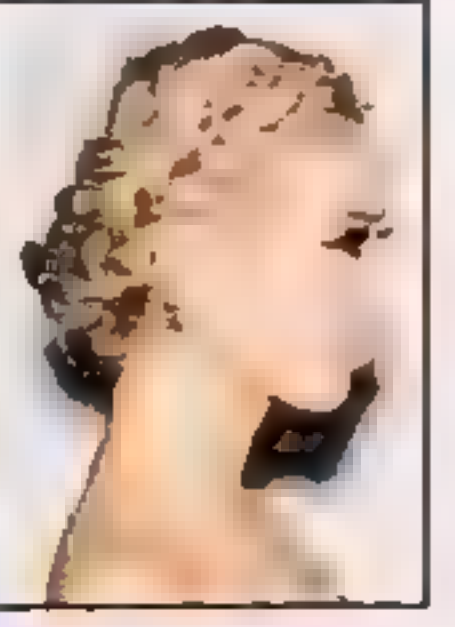
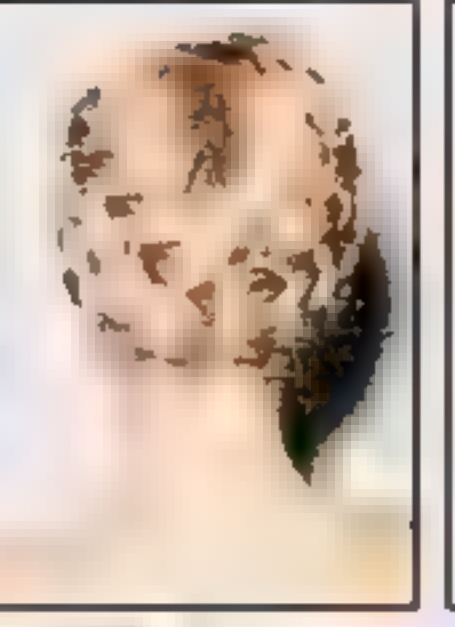
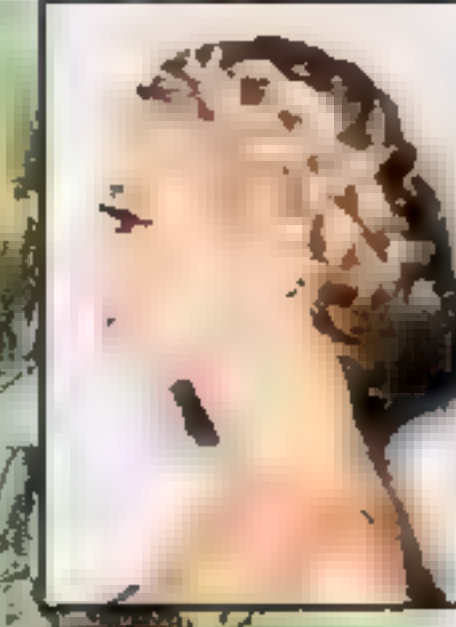


三つ編みをサイドから編み目を指でゆるめて センターパートで2つ
持ち上げてトップでピタッ感なくして に分ける★ キッチリ
留めたい 毛先が飛び いくよ♪ バランス良 分けたいのが◎。高い
出ないように毛先もピタッ上から順に編み目を 位置から毛先まで三
つで固定するよ♪ ほぐしていきいね★ 編みにしていくよ♡

LEFT

BACK

RIGHT



5/16 [FRI]

観光地でパチリ★
思い出の写真は
日本に帰ってすぐ
ブログにアップ♪

5/18 [SUN]

海が大好き♡ ビーチが大好き♡
朝から飲んでできあがってま〜す♪



景色よりも
キレイで
ごめんね♡

1

GUTE REISE

海外=ビーチ&水着で飲んだくれ♪
お年頃だし焼いちゃダメだって
分かっているけどやめられない♡
街をブラブラするのも好きだけどやっぱり
海が好き♡ 水着でビーチで飲んだ
くれるのが最高♪ ビラボンの水着にシ
ョーパンを合わせればビーチ沿いもブラ
ブラできるよ★ トリーパーチのサンダ
ルに現地で買った約1,000円のキャップ
を合わせてサングラスをON♡

ほぼビーチにいるけど観光も
大事でしょ♪ 写真はブログと
フェイスブックにアップするよ♡
ビーチで飲んだくれていることが多いんだ
けど観光もするよ♪ その土地の歴史に
触れたり現地の人と話したりするとさら
にその地が好きになる♡ 観光するとき
は必ず写真撮るからおめかしコーデが多
いよ★ このワンピースは彼からのプレゼ
ント♡ ピアスは現地調達で500円くらい♡

動き回るから買い物時はヒール
低めが◎♪ 海色ワンピースとサンセット
柄クラッチでバカンス満喫中♡
海外って買い物し過ぎるよね♡ ワンピ
に合わせたピアスはもらいものでKujira
Bijou♪ プレスは現地調達で約2,000円
♡ ワンピース¥19,440 (ファイティン
グイール)、クラッチ¥9,720 (サムドラ)、
サンダル¥23,760 (ミスティーク) /す
べてトコバシフィック

月イチ海外はフェス参戦のためと
言っても過言じゃない!! 夜通し踊
るから足元はスニーカーがお約束♪
頭に花のヘアアクセつけちゃうよね♪
だってフェスだもん♡ 何でもあり★
現地で約3,000円で調達したトップスに着
替えてセレクトショップで買ったショ
ーパンを合わせるよ♡ パンツは12,000円
くらいでスニーカーはNIKEで約2万円。
ヘアアクセも現地調達で約1,500円♪

オーシャンビューで酔いどれディナー♡
クラッチ&ストール&パンプスの
三種の神器でいいオンナ度UP♪
ご飯食べるときでもオシャレは必須♡
小物で遊ぶコーデは海外の人に評判いい
よ★ ZARAで買った白Tにデニムともら
ったルブタンのパンプスを合わせる♪
ストールはH&Mで約1,000円、時計はカ
ルティエで320万円♡ クラッチバッグ
¥14,040/MOYNA (トコバシフィック)

スタン待って
くっが脱い
そう...♡

5/27 [TUE]

天気がいいから愛犬
スタンのお散歩へGO♪
スタン喜びすぎだって

わー!!

bow-wow

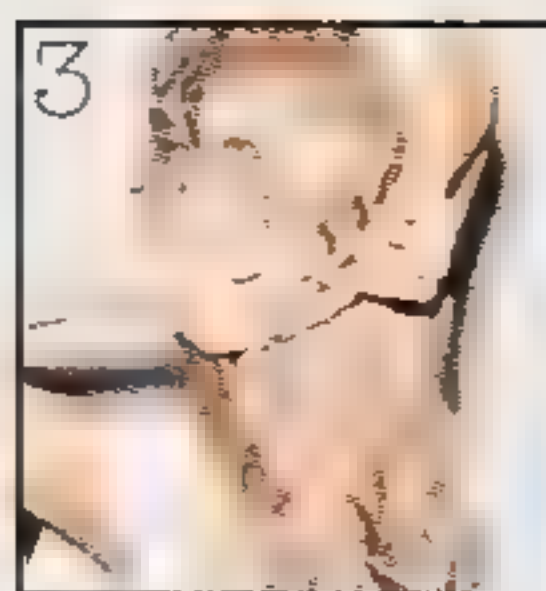
5/24 [SAT]

彼と久々映画デー
ト♡ 全米が泣い
たって本当!?

See Ya♡

5/30 [FRI]

記念日デートは
とびきりオシャレに★ いつも
優しくしてくれ
てありがとね♡



ねじり編み込みを指で
軽く引っ張り出してゆ
るさを出すよ☆ 一気
に引っ張らずに少しづ
つ出していってね♡

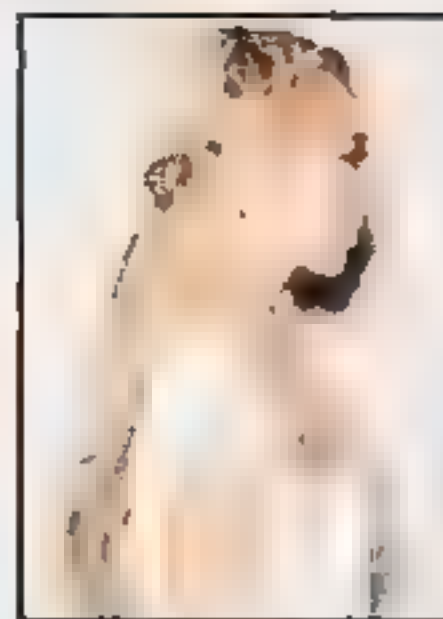


ねじり編み込みをした
毛を後ろに持っていく
よ♪ 両サイドのねじ
り編み込みを後ろでま
とめたらゴムで結ぶ★

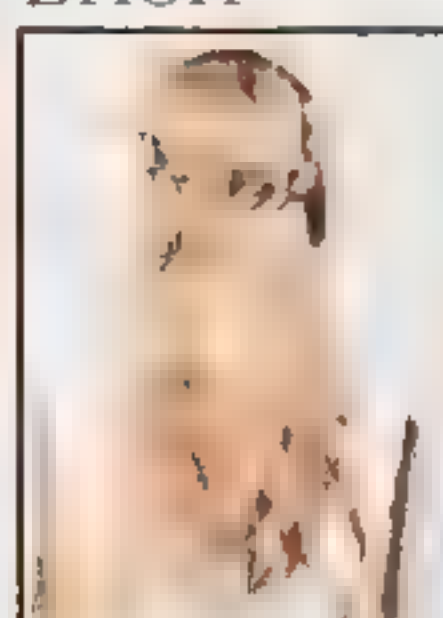


トップをジグザグに分
けてサイドの毛を耳幅
分取る。サイドの毛を
2つに分けてねじった
らねじり編み込み★

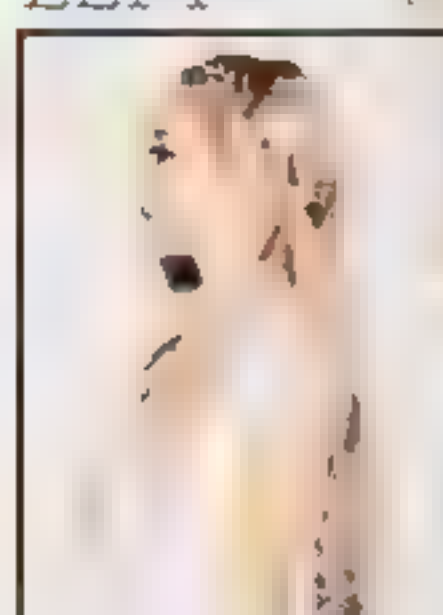
RIGHT



BACK



LEFT



5/19 [MON]

早く来過ぎてカフェで待
ちぼうけ♡ 待たされ過
ぎるとふてくされるよ...

5/22 [THU]

日本初出店って
聞いてさっそく
お買い物♡ や
ばい...買い過ぎ
ちゃう予感♡



右部分の毛をハーフUP
にするよ★ 左の耳の
毛を指でつまんで引
きあげてね♡

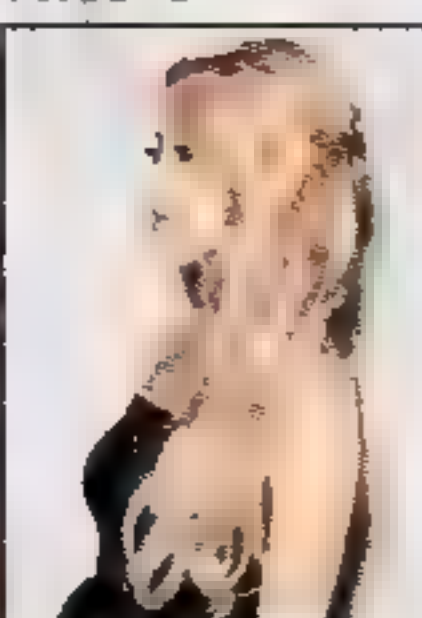


ハーフUPにしたトップ
の毛を指でつまんで引
きあげてね♡

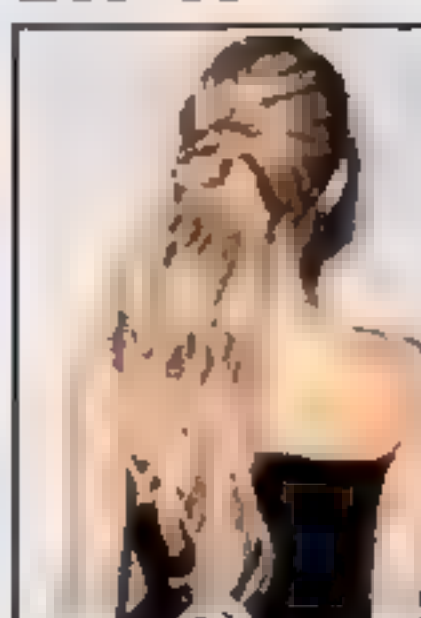


前髪を左8・右2に分け
る★ 左の前髪を耳幅
分残し左の残りの毛を
ハーフUPにしサイドに
ねじってピン留め

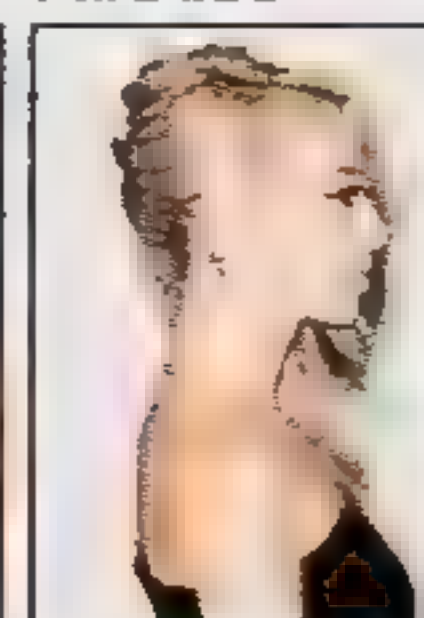
LEFT



BACK



RIGHT



次回LITEM
3

次回LITEM
4

記念日はやっぱり大切にしたいから
いつもよりおめかし♡ 今日ばかりは
変顔やめてキレイオーラ放出♪

記念日はせっかくだから着飾りたい♡
だからいいオンナ度が増すワンピでま
とめるよ★ 海外で500円で買ったフェ
ザーピアスとルプタンのサンダル&DURAS
のクラッチを合わせてリゾートチックに
♪ TAJ ダブル刺繍ヘアマキシワンピ
ス¥39,960/トコバシフィック

愛犬スタン君とお散歩はショーパンと
ボーダートップスで海外セレブを
意識♡ パパラッチしてもいいよ♪

スタンのお散歩はがっつり歩く★ だ
からベタンコ靴にショーパンがマスト♪
自分の運動不足も解消♡ 白のショー
パンはベルシュカでヘビロテ中♡ トップ
ス¥10,584/KariAng フラットパンプス
¥43,200 (フィリップリム)、エコバッグ
¥3,780/ともにトコバシフィック

シンプルが大好きな彼好みのコーデで
デート♡ ドルマンニットから漂う
色気はお子様にはマネできません♪

シンプルなコーデはひとつ間違えると地
味になりがち♡ だから小物を使って
脱・地味宣言★ ルプタンのヒールに
450万円のエルメスのクロコバーキンを
合わせれば無敵でしょ♡ ドルマンニッ
ト¥32,400、ハイウェストボタンデニム
¥10,260/ともにトコバシフィック

買い物するときは荷物が増えることを
予想して軽装がベスト♡ ベタンコ
靴だから歩き回っても平気だよ♪

買い物中毒なんじゃないかってくらい買
ってるね、私(笑)。でも止められない♡
買い物は絶対ベタンコで荷物少なめが
鉄則♪ TOP SHOPのスキニーは歩きや
すい☆ ジャケット¥25,920/KariAng
トップス¥32,400 (CHANEL)、バッグ
¥12,960/ともにトコバシフィック

屋に友達とカフェで待ち合わせする
ならおもいきり爽やか系で♡
ナンバ野郎は絶賛お断り中です★

夜が多いけどたまには昼友達と会うこと
もあるよ。そんなときはイメージを変え
て爽やかに♡ セレクトショップで買っ
たトップスにギンガムチェックのパンツ
が新鮮でしょ★ 約10万円のグッチのバ
ッグとルプタンのサンダルを合わせて♡
ハイウェストパンツ¥15,120/KariAng

Tops ¥20,000 / Planet blue
Shirt ¥?? / BEAMS
Pumps ¥90,000 / JIMMY CHOO

シンプルコーデだからこそ
シルエットにこだわるよ♪

ダブルスタンダードのデニムはウエスト部
分がハイウエストのひもになって、トッ
プスをインしてもかわいい♡ カジュア
ル過ぎないようにヒールでシメる♡

Cardigan ¥900 / FOREVER21
Tops ¥1,500 / UNIQLO
Necklace ¥1,200 (FOREVER21)
Pumps ¥1,980 / sokusoko
Socks ¥500 / ??

ファストブランドで流行も
バランス良く取り入れる♡

全身でトータル8,980円のプチブラコー
デ♡ UNIQLOのボーイフレンドフィット
アンクルジーンズは着まわしも◎♡ 今
年流行の靴下+ヒールを合わせたよ♪



DOUBLE
STANDARD
¥25,000

UNIQLO
¥2,900

Tops ¥2,400 / ZARA KIDS
Bag ¥?? / JIMMY CHOO
Shoes ¥1,900 / 楽天

デニム&ペタンコでも
手抜きに見せない♡

ZARA KIDSのトップスは子供とお
揃い★ ジミーチュウの黒バッグ
で全体的な印象をひきしめたよ♡
ペタンコでも足首を出してバラ
ンスよく見えるように工夫♪

主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

RODEO
CROWNS
¥14,000

ZARA
¥6,000

Coat ¥18,900 / rosbullet
Shirt ¥8,000 / ??
Suspender ¥3,000 / SELECT SHOP
Pumps ¥20,000 / DURAS ambient

かっちりトレンチを
デニムで着崩す♪

脚が細く見えるデニムしか買わないか
ら、絶対に試着してチェックするよ♡
ダテメガネとサスペンダーでちょっとマ
ニッシュにするのが今の気分♡

(株) Mizuki 代表取締役社長
(31歳/福岡県) バツイチ独身・息子1人
森真由美さん

主婦(29歳/埼玉県)
既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

Tops ¥1,200 / FOREVER21
Bag ¥?? / CHANEL
Pumps ¥5,500 / R&E

余計なものは不要♡
王道シンプルまとめ♡

ラフに履けるボーイズデニムが♡
デニムコーデは白シャツとヒール
で女らしさを忘れないことを大切に
しているよ♡ シャネルのクラッチ
はプレゼントでもらったもの♪

RODEO
CROWNS
¥14,000

SNAP



この春増々人気の高まっている、
誰しも2つや3つは持ってるデニ
ムアイテム♡ みんなのコーデを
参考に、自分らしく着こなすヒ
ントを見つけてください♪

PHOTO_Keita Totori, Yoshinobu Bito[RINA, ANGEL],
Takako Kishi (ROCKING DANDELION) [KEIKO],
Nobuyuki Sasaki[SAYAKA]
HAIR_Yumiko Matsumae, Michiko Kashiwase
(Rooster), Hideyuki Shimojyo (f-me)

専属モデル(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

SHOP
LIST
¥3,000

Tops ¥7,000 / one-spo.
Bag ¥200,000 / CHANEL
Pumps ¥12,000 / AULA AILA

美脚が際立つ♡

白×デニムコーデ♡

ブラウスのパールボタンを下2つだけ開けてお腹をチラ見せて軽さを♡ デニムは濃い色の方が好きですが、今年は薄い色にも挑戦したいと思っています♡

H&M
¥??

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

Jacket ¥?? / ??
Bag ¥600,000 / HERMES
Pumps ¥30,000 / POOL SIDE

ハイブランドの小物で
上品さをプラス♡

脚にフィットするタイトな美脚デニムにマイブームの黄色とブルーの差し色をプラス♡ デニムにはジャケットを羽織って急な仕事が入っても大丈夫のようにします♡

Beranka
¥??

31 Sons de
mode
¥19,000

IT企業代表取締役社長
(29歳/東京都) 独身・子供なし
山田るり子さん

PRADA
¥200,000

T-Shirt ¥?? / ZARA
Pumps ¥8,820 / Lily Brown

めっちゃデニムな
上級者コーデ完成♡

スターモチーフのデニムシャツでカジュアル感を引き立たせたよ★ 全身デニムだけど、バイカラーのヒールで難しいデニムONデニムもおしゃれに決まる♡

EMODA
¥11,000

Tops ¥?? / GYDA
Necklace ¥980 / claires
Pumps ¥?? / Christian Louboutin

くびれとお尻を強調
曲線で女子力全開♡

エモダで一目惚れしたハイウエストパンツ♡ オフショルダートップスで肌見せを意識♡ ボディラインが良く分かる女の子らしいデニムスタイルに♡

まつ手専門店ブランドアイズ代表
(32歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

レーザー(27歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

CECIL
McBEE
¥10,000

Shirt ¥4,980 / CECIL McBEE
Stole ¥?? / ??
Bag ¥130,000 / PRADA
Boots ¥3,980 / GALSTAR

バイオレットカラーで
夏を先取り♡

クラッシュデニムに白シャツ×パステルカラーのストールで涼しげに♡ プラダのカナパトートはA4サイズも入る大きさだから、仕事スタイルにも最適♡

Jacket ¥18,000 / Danny & Anne
Tops ¥8,000 / WONDER
Bootie ¥15,000 / snidel

白ジャケットで清楚な
デニムスタイルに★

ジャケットを黒にすると重くなるから、インナーを黒、ジャケットを白にしてかわいらしさを出したよ♡ 足元はブーツでレディなポイントもおさえるのがこだわりのひとつ♡

WONDER
¥20,000

定番デニムを年相応に着こなしてこそおしゃれ上級者★

大人のDENIM

DENIM JACKET



歯科医療事務 (30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

SLY
¥15,000

muse muse
¥12,000

One piece ¥8,000 / MERCURYDUO
Bag ¥150,000 / CHANEL
Pumps ¥3,000 / ??

ハーフアップヘアで
大人の色気もプラス♡

休日に1人で代官山の葛谷に行く
大人なお姉さんを意識したコーデ
イネート♡ かわいくなり過ぎない
ようにモノトーンのシャネルのバッ
グでバランスを取るよ♡



ヘアサロン・twinkieオーナー
(26歳/東京都) 既婚・子供なし
大城あいさん

One piece ¥16,000 / snidel
Bag ¥300,000 / minami
Pumps ¥10,000 / FLAG-J

レースとチェーンで
高級感あるあしらい♡

袖とポケットにチェーンがついてる
ロング丈ジャケットはレディなディ
テールが◎ ♪ 女の子らしいピン
ク小物や白ワンピースをほどよくカジュ
アルダウンできるよ♡



専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

DURAS
¥16,000

One piece ¥5,000 / RESEXXY
Pumps ¥8,295 / sugar

シンプルなワンピースが
華やかに大変身♡

パール付きノーカラーGジャンにハ
イネックの白ワンピースでキレイめに
上半身にボリュームが出るから、
オープントウのパンプスで脚の露
出度を高くしてバランスよく♡



広島看護学生 (28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

GUILD
PRIME
¥30,000

snidel
¥12,000

T-Shirt ¥5,000 / RESEXXY
Bootie ¥12,000 / snidel
Bag ¥?? / PRADA

デニム×デニムに
上品さを取り入れて♡

実は上下、別のブランドだけどセ
ットアップみたいに着るのが今年っ
ぽい♡ デニムが濃いめだからジャ
ケットのパール、白のクロップド
トップスとブーツで明るくした♡



SELECT
SHOP
¥10,000

Tops ¥5,000 / FREE'S MART
Tube top ¥3,000 / ANAP
Pants ¥5,000 / ANAP
Pumps ¥20,000 / Pinky&Dianne

元レースクイーンの
スタイルを活かして♪

トップスが透け感のあるデザインな
ので、やらしくならないようにメン
ズライクなアイテムをチョイス♡
デニムジャケットはあえてはもら
ないとこが大人のポイント♡

One piece ¥8,000 / deicy
Bag ¥39,800 / Emiria Wz
Pumps ¥8,000 / ESPERANZA

テーラードジャケット
はどんなコーデにも◎

デニムジャケットはパワショルだか
らカジュアル過ぎず、柄物ワンピース
にもバランス良くマッチ♡ ウエス
トマークが高い位置にあるワンピース
は脚も長く見えてオススメ♡



SpRay
PREMIUM
¥6,000

飲食店・エステサロン経営
(31歳/群馬県) 独身・子供なし
二ノ宮百代さん

Tops ¥6,000 / MIA
Tube top ¥1,200 / 笑天
Bag ¥?? / ESPERANZA
Pumps ¥3,000 / FOREVER21

クラッチバッグで
トレンドを意識♡

ハイウエストのブルーデニムは着こなしによってはギャルっぽくなっちゃうから、大人路線は黒デニム♡引き締め効果もあって細く見えるから誰でも真似しやすいよ♡

ライターTokyo Nadeshikoブローガー
(34歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

Jacket ¥30,000 / STUNNING LURE
Tube top ¥3,000 / rienda
Pumps ¥10,000 / POOL SIDE

白デニムのシンプルコーデ
にヒョウ柄がアクセント♡

ブルーデニムをあまり履かない代わりに、清潔感のあるホワイトデニムが大好き♡ シンプルだけどかわいくも、カッコよくも着られてオススメだよ♡



SELECT
SHOP
¥20,000

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

神戸レタス
¥2,980

AG
¥30,000

DURAS
¥16,000

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長
(37歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

Knit ¥5,000 / 22
Shirt ¥6,000 / Narcissus
Necklace ¥6,000 / Narcissus
Pumps ¥30,000 / Rags Unite due Narcissus

オールホワイト+1色で
大人のいさぎよさをアビ♡

ニット以外はオールホワイト♡。膨張しがちなコーデもヒールと差し色のバランスが取れていれば安心♡ 汚さないようにご飯時はハンカチ必須(笑)。

One piece ¥5,460 / RESEXXY
Pumps ¥8,000 / ESPERANZA

デニムカジュアルでも
ゴージャスは譲れない♡

ジャケットは佳那ちゃんとビジュウ違い♡ 莉菜は派手な方が好きだからパールの他にキラキラもつけてるのにしたで★

Rompers ¥10,000 / CECIL McBEE
Bag ¥350,000 / LOUIS VUITTON
Pumps ¥140,000 / Christian Louboutin

月1で行く海外リゾート♡
東京でも着まわしコーデ♡

リゾートコーデもデニムジャケットをプラスすれば、街中スタイルに早変わり♡ ぽやっとしないようにアクセントでバッグにエルメスのスカーフを足してメリハリをつけたよ♡

SELECT
SHOP
¥35,000

イベントMC&ヨガインストラクター
(27歳/東京都) 独身・子供なし
牧内美奈子さん

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

SHORT PANTS & SKIRT

アイラッシュサロンVEERIEオーナー
(33歳/東京都) バツイチ独身
小笠原令子さん

No Brand
¥22

Cardigan ¥22 / DURAS
Tops ¥1,000 / FOREVER21
Bag ¥16,800 / DURAS ambient
Sandal ¥2,500 / FOREVER21

ベストな丈がないから
自分で作っちゃった♡
元々ロングのデニムを自分で切っ
てショーパンにカスタマイズしたよ
び 切りっぱなしがいい味出すか
らオススメ♡ はかなくなったデニ
ムで試しにやってみて♡

セイトサロンカンジキカ
(32歳/東京都) 独身
Angelさん

rienda
¥6,000

Jacket ¥6,000 / MILA
T-Shirt ¥4,000 / mcJANE
Necklace ¥4,000 / Luxe Rose
Pumps ¥70,000 / JIMMY CHOO

デニムといたら
やっぱりショーパン♡
デニムショーパンは元気っ子になら
ないように、パステルピンクのジャケッ
トでキレイめに♡ モノトーンのパンプ
スで落ち着きもプラスしたよび

銀座某店勤務 (26歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

BYMA
¥4,000

Tops ¥5,000 / Rucy's
Bag ¥54,000 / Michael Kors
Sneakers ¥6,000 / BYMA

襟元とスニーカーの
ビジュがポイント♡
デニムのスカートとスニーカーでカ
ジュアルさを取り入れつつ、つま
先のビジュで女の子らしさも忘れ
ないよ♡ 公園や遊園地デートに
も使えるオススメコーデ♪

ショールモデル (25歳/東京都)
独身・子供なし
矢野あかりさん

One way
¥10,000

Cardigan ¥7,000 / LIP SERVICE
Tops ¥8,000 / dazzling
Necklace ¥1,500 / one way
Bag ¥15,000 / CLATHAS
Bootie ¥7,000 / CECIL McBEE

仕事終わりに遊びに
行ける2wayスタイル♡
普通のデニムパンツじゃ物足りないか
らハイウエストのトレンドスカートでイ
女風に♪ トップスがピンクだから黒の
カーディガンとブーツでまとめたよび

トレイラー運転手 (29歳/千葉県)
既婚・子供なし
森田かなえさん

rienda
¥10,000

Tops ¥8,000 / DURAS ambient
Pumps ¥15,000 / DIANA

硬いデニムが苦手だから
着心地重視で選択♡
普段はワンピースばかりで、デニムだと
動きやすいからショーパンが多い♪
シフォン素材のトップスとパンプスは白
系にして女らしさと上品さを出したよ



Cardigan ¥8,000 / Hollister
Pumps ¥8,000 / ESPERANZA

カーディガンを利用し
上手く華奢さを演出♥
デニムシャツワンピースは何にでも合
うからよく着回すよ♥ カジュアル
にもセクシーにもどっちでも着れる
♪ キレイめでヌーディーなパン
プスもポイントにしたよ♪

イベントコンパニオン
(29歳/東京都) 独身・子供なし
奥山絵里奈さん

smidel
¥30,000

GUILD
PRIME
¥27,300

Rompers ¥17,000 / JOUR de Language
Bag ¥1,400,000 / HERMES
Pumps ¥140,000 / CHANEL

春夏のトレンド×ガーリー
デニムモテコーデの完成♥

デニム風トレンチに今年トレンドのチェック
と靴下を取り入れた大人ガーリーコーデ
♪ シャネルの新作パンプスは靴下と繋
がっていてすべらないから歩きやすいよ♪

Tank top ¥?? / LANDS OF Eden
Pants ¥?? / ANAP
Bag ¥300,000 / YSL
Pumps ¥?? / Christian Louboutin

落ち着いて見えるけど
小ネタを効かせて♥

ギンガムチェックパンツにデニム風ジャケットを合
わせた清楚なスタイル♪ YSLのバッグが差し色にな
って◎♪ 足元のルパンで遊び心を出すよ♥



飲食店コンサルタント
(30歳/東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

Heather
¥5,000

LOUIS
VUITTON
¥??

RESEXXY
¥10,990

Tube top ¥4,990 / RESEXXY
Salopette ¥6,990 / RESEXXY
Bag ¥280,000
Pumps ¥100,000 / Christian Louboutin

カジュアルなのに
色気ある女子コーデ♪

デニムトレンチにショッキングピンクのルパンを合
わせて、デートにも使えるデニムコーデ♥ 小物
の主張が激しいからバッグは黒でシックにしたよ♪

ダンサー (25歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

CHANEL
¥250,000

Tops ¥4,000 / ZARA
Pants ¥4,000 / ZARA
Tube top ¥2,000 / ??
Pumps ¥150,000 /
Giuseppe Zanotti

デニムトートが際立つ
白金風エレガント♪

ダンサーという仕事柄、派手な服
も多いけど、本当はエレガントな
服の方が好き♥ 夏っぽく白を基
調にして、シャネルのデニムジャ
ガートートを合わせたよ♪

サロン・ド・Bourget経営 (32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

歌舞伎町闇〇勤務 (30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

Jacket ¥10,000 / RESEXXY
Sunglasses ¥30,000 / JIMMY CHOO
Pumps ¥10,000 / CYDA

コーデに悩んだ時の
女子ウケオールインワン♥

リゼクシーのチューブトップオールインワン
は薄い色のデニム風素材がお気に入り♥
サングラスと黒パンプスで子供っぽくなら
ないようにしたよ♪

RESEXXY
¥10,000

Cardigan ¥7,500 / ROJITA
One piece ¥9,800 / ROJITA
Bag ¥300,000 / CHANEL

おしゃれは足元から♥
デニムも足元から♥

デニムはほとんど履かないので、
ヴィトンでデニム要素を
取り入れる♥ 去年の夏に買った
ものだよ♪ カーディガンもヒール
に色に合わせてネイビーに♪

LOUIS
VUITTON
¥100,000

Cardigan ¥10,000 / Talbots
One piece ¥15,000 / smidel

夏らしくデニムは
小物をチョイス♪

デニムはパンツだとカジュアルに
なり過ぎるので小物で取り入れる
ようにしています♥ ミュウミュウ
のペタンコはデニムのリボンとヒ
ールのキラキラがアクセント♪

miumiu
¥70,000

たるんだ頬と根性はキュッと引き上げ叩き直さなければなりません!!

世界一受けたい たるみ改善授業♥

私が試しました!!



32歳・東京都・独身・息子1人
Anbeiさん
セットサロ・アンジェリカ経営

運命の赤い糸は1本でいいけど、たるんだ頬を引き上げる糸ならいくらあっても構いません★ 素敵な結婚や家庭を築く前に、今はとにかくたるんだ頬を引き上げる運命の糸について知りたい♡ 教えて黒田先生!! PHOTO_Yoshinobu Bito

リフトアップ効果

顔の正面・頬側面・フェイスラインを自由自在にリフトアップ♥ シャープなフェイスラインも思いのまま♡

小顔改善

輪郭とあごを同時に整えることができるから、たるみがスッキリ解消されて引き締め&小顔効果♡

肌質改善

繊維を注入した箇所はコラーゲン生成が促進されてツヤ&ハリがアップ♪ 肌質が改善されるよ★

年齢とともにたるむ頬は根こそぎ引き上げるべし★
たるみの原因は、年齢とともに筋肉が衰えコラーゲンが失われ、皮膚再生が行われにくくなるから♡ 溶ける繊維を注入する「フェイスアップ」で、顔全体を引き上げてハリのあるフェイスラインを取り戻しましょう。

メスで切らない

フェイスアップはメスで切らずに溶ける繊維を注入するだけ♥ 治療時間も約20分だから入院の必要もなし!

自然な仕上がり

溶ける繊維でより立体的なつり上げが可能♡ たるみを引き上げつつ、自然なフェイスラインに変身♡

処置痕が目立たない

同じ箇所から複数の繊維を注入するので処置痕が目立たない♡ バレる心配もないから安心して受けられます♡

After



たるみがキュッと引き上がってぷっくり頬がシャープに♥ 輪郭がハッキリ出たから顔が小さく見えるしほうれい線も気にならなくなった!

Before



口角を上げたときにできる頬のぷっくり感とたるみが気になる♡ 最近ほうれい線も目立ってきたし、たるみと一緒にくなればいいのに…

まずシワやたるみの状態を確認してから施術をします。施術後もアフタープランや1年間の保障がついているので、不安や疑問に思うことがありましたら何でもご相談くださいね★



品川スキンクリニック
表参道院院長
黒田 愛美先生

Information

美容皮膚科
品川スキンクリニック
全国共通 美容皮膚科専用
フリーダイヤル
受付時間 10:00~22:00
0120-575-900
www.shinagawa-skin.com 品川スキンクリニック

●表示価格や治療に関する詳しい内容は必ずお電話でご確認ください。●表示価格はあくまで目安です。●当院は美容医療の専門機関として厳格な品質管理を徹底しています。●三重県やその他の自治体では適用されません。●二重術やその他の美容医療は別途料金がかかります。

品川 新宿 池袋 上野 立川 目黒 新大塚 大塚 千代田 川崎 横浜 名古屋 福岡 京都 大阪 神戸 仙台 札幌

プラスでおすすめ

ゴルゴ線には…

+

(会員)スタンダード2カ所 ¥331,840+(会員 初回) ¥36,880
フェイスアップでたるみを引き上げゴルゴ線にうるおい注射を注入★ 表皮が持ち上がり目立たなくなる♡

ほうれい線には…

+

(会員)スタンダード2カ所 ¥331,840+(会員 初回) ¥1,480 ※両側
フェイスアップでたるみを引き上げほうれい線にヒアルを注入♪ ハリが出て気になる溝もふっくら★

金額	(会員)スタンダード2カ所 ¥331,840
時間	約20分
ダウンタイム	2~3日 ※個人差があります
麻酔	局所麻酔を使用します
入院	必要ありません
痛み	局所麻酔を使用するので処置中に痛みを感じることはありません(麻酔注入時の軽い痛みはあります)
メイク/洗顔/入浴	メイク/洗顔…当日より可能です 入浴…翌日より可能です
気をつけること	●洗髪、シャワーは当日より可能。しみたり痛み、ハレがある場合は2~3日様子を見てください ●激しいスポーツは1か月控えてください ●顔のマッサージは1か月控えてください

※税抜価格になります



←辛めコーデのときはアクセも黒でまとめて統一感を。ネックレスはこの2つを重ねつけるのが定番。ピアスは程よい存在感が◎。a,どこかのセレクトショップで¥40,000くらい b,ロイヤルフラッシュで c,雑貨屋さんで

シンプルだけど普通すぎないデザインが好き

Sakiは主張強めなアクセをシンプル服のポイントに

モノトーンの服が多いから、色のあるネックレスでメリハリを出すようにしてるよ。リゾートっぽいキメすぎないアクセが好き!



指輪は一本指ごとちゃんと意味がある

7のネックレスはコアジュエルズ、ピースマークのはティファニー。指輪もコアジュエルズで、中指は行動力UP、薬指は愛情運UPの意味があるの。ピアスはボンテベッキオとジャスティン。

白地のTシャツに合わせるとロングネックレス

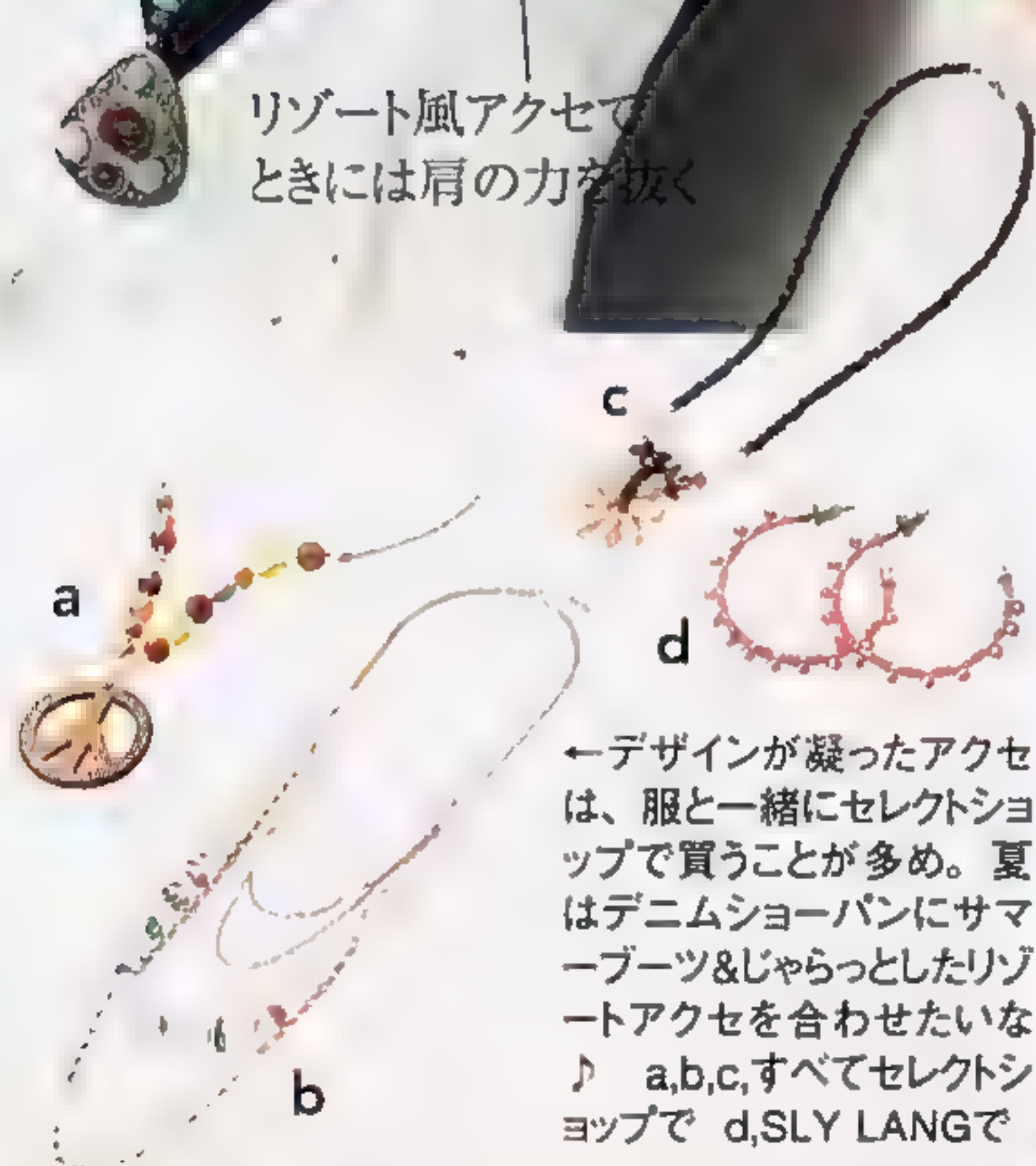


←デニムや夏ワンピースにはメタリックなアクセよりもリゾート風をつけたい☆ ピアスはリエンダ、天然石のネックレスは学生時代からの愛用品♥

ターコイズピアスはモノトーンの差し色に

↓大ぶりピアスでコーデをハズすのもアリ。女性らしさがあるから、丸みのあるデザインをつい集めちゃう。フェミニンにする日は揺れる系、クールめにならスクエア系で。a,b,c,すべてリエンダで d,雑貨屋さんで

リゾート風アクセでときには肩の力を抜く



←デザインが凝ったアクセは、服と一緒にセレクトショップで買うことが多い。夏はデニムショーパンにサマーブーツ&じゃらっとしたリゾートアクセを合わせたいな♪ a,b,c,すべてセレクトショップで d,SLY LANGで



シャツののちり感をネックレスでハズす

専属モデル(29歳/東京都) 加賀美早紀 独身・子供なし

ダイヤのピアスで上品さも忘れずに



↑シンプルな服が好きだから、その分アクセで印象を変えるようにしてる★ ロングネックレスを合わせると無地のTシャツでも華やかさが出るよ。a,雑貨屋さんで¥3,000くらい b,DURASで c,109のアクセショップで

←SLYで見つけたネックレスは色の組み合わせが絶妙で一目惚れ♥ お花のピアスはボンテベッキオ、クロスのピアスはアクセ屋さんで。

ビジュアアクセで遊び心をイン

お姉さんの最新アクセ

特別な日はブランドもの♥でも大好きなのはビジュア系!

Show!

ビジュアアクセ大流行の今、お姉さん達は何をどんなコーデに合わせてるの? ブランドものオンリーの時代を終え、安かわのキラキラ系を大人っぽくつける人が増加中です!

PHOTO_Youki Oneyama(IOPS),Nobuyuki Sasaki(MANAKA) HAIR_Anri Mitsuishi,Emiko Matsumae(MANAKA) EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

→一番出番が多いのはaのカルティエ。bとcはメンズっぽいコーデのときに。dは割といつもつけてて、eはDJやるときに。a、カルティエで b、クロムハーツで c、プエルタ・デル・ソルで d,eともに海外で

流行のミディリングには強めな ブレスでパンチを効かす

指輪とブレスは海外のファストショップで、ネックレスはもらいもの。ピアスはずーっとつけてるやつ。基本、シルバーが好きだけど夏はゴールドにも挑戦。

ミディリングは細め&
シンプルなものに統一

主役級のブレスには
ラフな白Tが相性◎

耳の外側のピアスは
うるさくないデザインで

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

遊び心をプラスする
ナンバーモチーフ

Sayakaは 海外では派手だけど普段は シンプル系を重ねづけ!

派手なのを海外でノリで買って、日本でつける場所がない…って状態になりがち(笑)。定番なのはシルバーのシンプル系かな。

ビーチで肌を露出 するなら色を 使ってヘルシーに

→色モノをつけるときは、服の色をアクセに入れるとバランスいいよ。Wakamiのブレスは彼からのプレゼント♥ ピアスは友達おすめの「Kujira Bijou」のもの。

挿れるタイプのピアス
ならNOネックレスが◎

重ねづけブレスは手首が
華奢に見える効果アリ

フープピアスならネッ
クレスを邪魔しない◎

ラフな服装も格上げ
してくれるカルティエ

流行感を上げるなら
ピンキーリングが◎

海外に行くたびに 買う派手ピアス は日本ではDJ用

↑存在感のあるピアスはそれだけでおしゃれに見えるから便利。服装はシンプルにしてピアスを目立たせるよ。日本では主にクラブやDJやるとき用かな。a、すごく昔から我が家にある b、メキシコで c、ロスで

→上品さもあつ、個性を主張してくれる羽根ピアス。リゾートなワンピースにもデニムにも合うし、使い勝手◎だよ。軽いうから耳が痛くならないのも魅力! a、オーストラリアで b、友達からのプレゼント

リゾートがお似合いな 羽根ピアスで夏気分を先取り

友人と会う日は一点 豪華でさりげなく高めな女を演出

デニムの日もロングピアスで女っぽさを忘れずに♡

→カジュアルコーデには肌見せ&ロングピアスでお色気を投入。Forever21のピアスはパキッとしたオレンジが好みだし、何より安い!

主婦&Tokyo Nadeshiko
ブログ(34歳/東京都)
既婚子供なし
MERIさん

ジューシーカラーがデニムとマッチ々々

ビジュ+お花で女子の好きなモノ詰め込み♡



↑顔周りに華やかさを出してくれるお花ピアスは、カラバリで揃えてる♡ ロングピアスよりもカジュアルにつけられるから、キレイめコーデの遊びにもOK。a,b,c,すべてForever21で

MeriはForever21のビジュアクセを差し色に使う!

大きめネックレスをつけたらピアスは一粒系とか、服がシンプルなときはアクセで色を入れるとか全体のバランスを大事にしてるよ♡

カラービジュで旬のホワイトJKを彩ってヌケ感をプラス

→ブルーのネックレスはForever21で¥1,200くらい。パンチ系のアクセはワンシーズンと思って安いのをバンバン買うのが私流!

↓元気にイイ子ちゃんぶるならイエロー、直球で女っぽく行ったらゴールドで。揺れる系のピアスをつけるなら、ネックレスはつけないでピアスを主役にするのが正解だよ。a,b,ともにForever21で¥500前後。

デコラなネックレスはコーデのハズしとしてコレクション★



春夏はホワイトコーデが気になるからカラーアクセで差し色を。特にイエローは流行感があっておすすめ。レース服にはaを、カジュアル服にはbやcでコーデを崩すのが好き♡ a,b,c,すべてForever21で¥1,500前後。

寒色系ならキラキラでも大人な雰囲気

レディ度高めなパールはワンピースよりTシャツがアラサー流

→パールはそのまんま上品につけるよりも、Tシャツにサラッとつけた方がこなれて見える。1つのテイストでまとめすぎないのがコツ!

何連かになってる方がボリュームが出て◎

男目線を意識するなら「揺れる」系でお色気アピール♡



モトーン系ビジュは上品&クールに見せたいときに投入。aはスウェットとかカジュアル系に、bはシャツに合わせて華やかさを注入、cはレース服のパンチに使ってるよ。a,b,c,すべてForever21で¥1,500前後。

Yu-kaは じゃらっと大きいキラキラ系で コーデに変化をつける!

トップスとアクセで作るモノ
トーンが技アリでしょ?

ライター・Tokyo Nadeshiko
ブローガー(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

キラキラ&大ぶりが大好き! 色モノの服に
モノトーン系を合わせたり、ちょっと物足り
ないときにカラーピスを足したりしてる★

→ヴィンテージアクセが好きで、この2つは
特にお気に入り。aは70年代のもので、くす
んだターコイズがツボ♥ bはさりげないココ
マークが大人っぽくてステキ。a、インポートシ
ョップで¥40,000 b、ピナコラーダで¥15,000

派手リッチな輝きて
大人の夜遊び
スタイルの完成☆



アンティークな
デザインはつける
だけで格上の女に☆



→Bigストーンのネッ
クレスは極力シンプ
ルな服に合わせるの
がカギ。さらにモノ
トーンにすれば一歩
上級者。Forever21で
購入。

流行の白を服しな
く、アクセで取り入
れ

エッジ感の出るディティールの
凝ったアクセが好物♥



ネックレスは、シンプルコーデに
映えるヒトクセあるデザインが好
き♥ fとgはカジュアルコーデの
トレンド感を上げたいときに、eは
レース服に合わせてレトロっぽく
仕上げるよ。e,f,g,すべてForev
er21で¥2,000前後

aはたくさんの星がキュート♥ ガ
ーリーコーデに合わせるよ。bは
指輪、cはブローチで、華やかさ
を出したいときに。がっつり目立
てるdはクラブ用! a,ラビリンス
で¥3,500 b,c,d,すべてForev
er21で¥1,000前後

華奢シルエ&色を
合わせれば重ね
づけでも好感度キープ

←いただきもののブレスは、
かわいすぎるモチーフが
お姉さん世代にぴったり。コ
ットンワンピースに合わせてナチ
ュラルにまとめたい♪

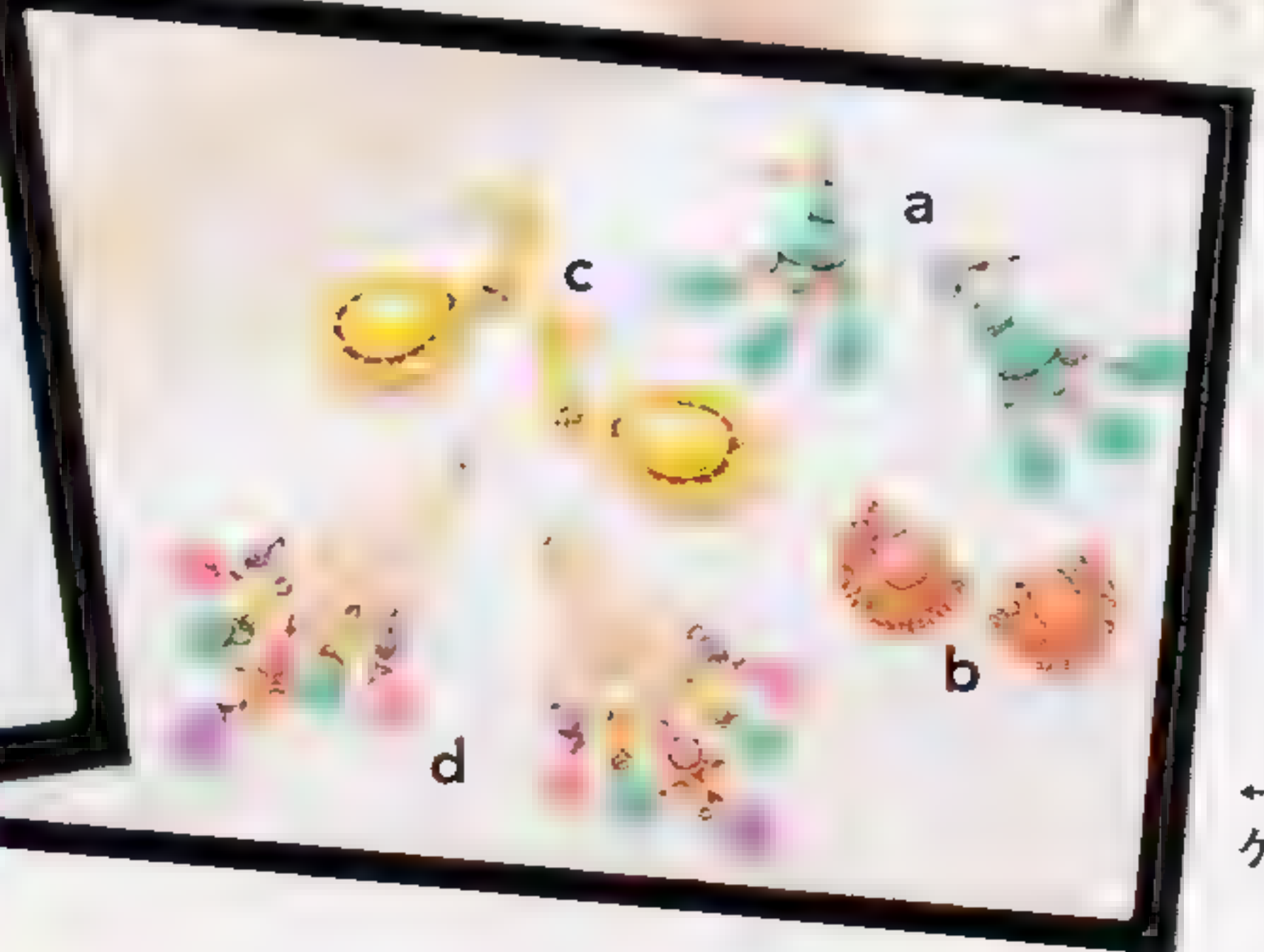
→白コーデ+ターコイズは
爽やかで清潔感アリ! 細
身なシルエで上品さも合
格。旦那さまのご両親と
会う日でもOK♥

ターコイズで合わせれば
ブレスもすんなりなじむ

華奢なチェーンは
重ねづけに相性◎



重ねづけがかわいいレース
ブレスはデイリーに使えて◎♥



ターコイズで合わせれば
ブレスもすんなりなじむ



シャツコーデにマッチ
するY字のラインや

←サイズ感のあるピスは柔らかなパステルカラーをチョイスすれば
ケバくない。a,b,c,すべてForever21で¥800 d,スピンスで¥1,300

Close up!

インシナルチェーンは
幸運のおまもり♥

クールなシルバーは
×ホワイトで
キラッとイイ女風

←クリアビジュならどんなトップスにも合わせやすいし、お仕事シーンでもしっくりなじむ。ネックレスはナルシスで¥7,000くらい。



←甘めなお花モチーフも、クリアやブラック素材なら抵抗なくつけられる★どちらもゴールドとの組み合わせが大人かわいくてめっちゃ好み！ a、アクセシヨップで¥1,800くらい b、ナルシスで¥8,000くらい

Manakaは

コーデをハズすアクセで
全体をキメすぎない！

レディな服にはカジュアル系、デニムにはガーリー系など、服装のテイストとアクセをあえてズラして、ハズしに使うのが好き☆

使う場面を選ばない
色使いが魅力♥

リゾートワンピースにはパールで
エレガントをひとさし♥

よく見るとドクロ型に
なってる毒っ気アリ★



他アイテムと合わせやすい華奢
ゴールドはつい集めちゃう

↑チャームが小さくて、他のピアスやブレスとコーデしやすいネックレスはいくつかあると便利。シルバーよりゴールドの方が品があるから好き。a、ローリーロードキンで¥80,000 b、ハワイアンジュエリー c、友達からのいただきもの

夏はカジュアルな
コットンパールが◎！

安定感のあるカルティエは揃えて
おくと頼れるよき相棒☆



シンプルだから、
他のアイテムと組み合わせても単品でも使える。
a、シルバーの一粒ダイヤはキレイめにもクールにもOK。b、リングは特別な日につけることが多い。c、ラブブレスはお仕事シーンやお食事などレディコーデのときに。

ピアスを邪魔しない細め
チェーンがバランス！

←明るい色の服には
ゴールドを合わせた
い♡ ピアスはアク
セシヨップで¥1,200、
ネックレスはロードキン
で¥80,000くらい

→2連のクロスネッ
クスはデニムやモノ
トーンコーデと合わせ
て知的クールに。ア
クセシヨップで¥30,0
00くらい。

→ブレスは南船場の
セレクトシヨップで¥
19,000くらい、ネッ
クスはカルティエ。タ
ーコイズにはシルバー
が相性バツグン！

季節感のあるアイ
テムを1つ入れたら
他は定番を合わせて

さりげないデザインで
ブレスを引き立てる

Q. 気になってる
アクセブランドは？

1位 Forever21

2位 シャネル

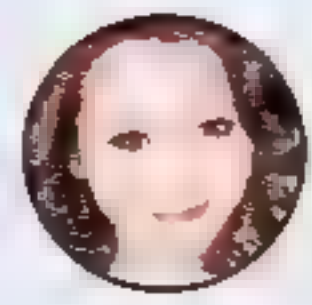
3位 ハリー・
ウィンストン

ここでも流行感の高いForever21が
トップ。あこがれブランドはシャネル
やハリー。ブランドよりもダイヤの質
にこだわるように♥

Q. 20代前半とくらべてアクセ
のつけかたは変わった？



「ブランドにこだわらず、気に入
ったものをなんでもつけるようになった★前はカルティエしかなかった
けどね(笑)」(荒木さやか)

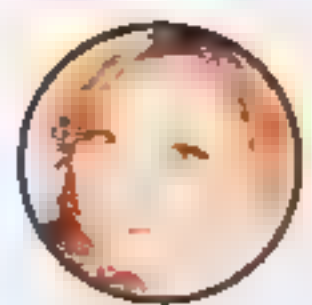


「若い頃はブランド系の定番デザ
インをつけることが多かったけど、
最近は服に合わせて色々変えるよ
うになったと思う！」(まなかさん)



「場違いな雰囲気にならないよ
うに、行くお店や会う相手を考えて
服とアクセを組み合わせるよう
にしよう★」(加賀美早紀)

Q. アラサーになったら持って
いた方がいいアクセは？



「本物のダイヤはどんなシーンでも
使えるし、いざってときに便利。ダ
イヤのネックレスをつけるだけで、
上品に見えるよ！」(MERIさん)



「結婚式とかちょっとしたパーティ
ーに使えるパールネックレスはおす
め。1粒ダイヤのピアスもフォー
マル用に必要！」(水野祐香さん)



「ダイヤのアクセは絶対！若い頃
は安かろうでもよかったけど、オトナ
になると本物を持ってないと困る
きがくる！」(古橋綾香さん)

Q. アクセ1つあたり
の予算は？

普段用

平均¥10,000

特別用

平均¥200,000

ワンシーズンものなら¥1,000前
後、長く使えるものは¥10,000くら
いが相場。自分にごほうびのブラ
ンドものは年に1回、フンバツ！

Q. よくアクセを買う
SHOPは？

1位 Forever21や
H&Mなどファスト
ファッション系

2位 セレクトシヨップ

3位 シャネル、
カルティエ

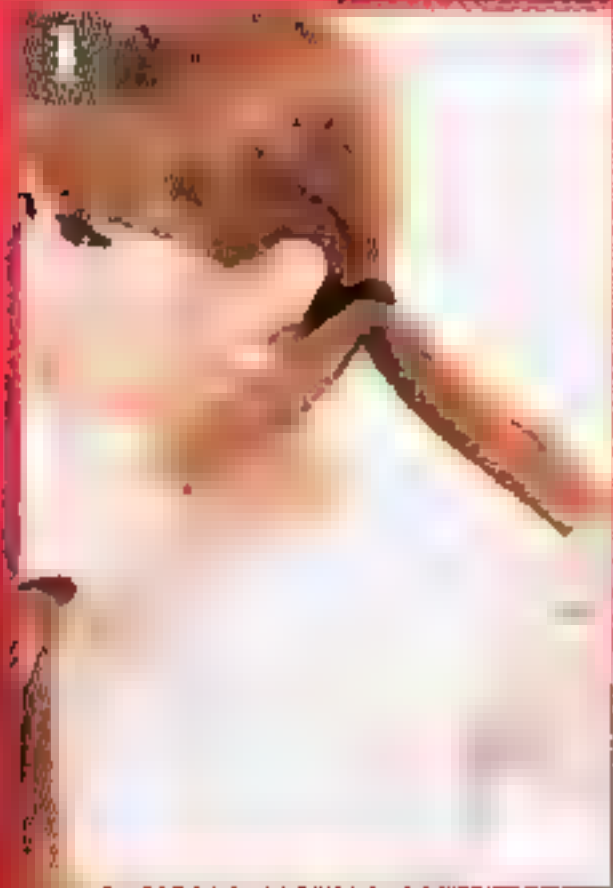
Forever21が大人気！流行を押
さえたアクセがプチプラで買える
のが魅力。洋服を買うついでにシ
ヨップで買って人も多かったよ★

お姉さんの
最新アクセ事情！

いかに凝って見せるかがカギ♥

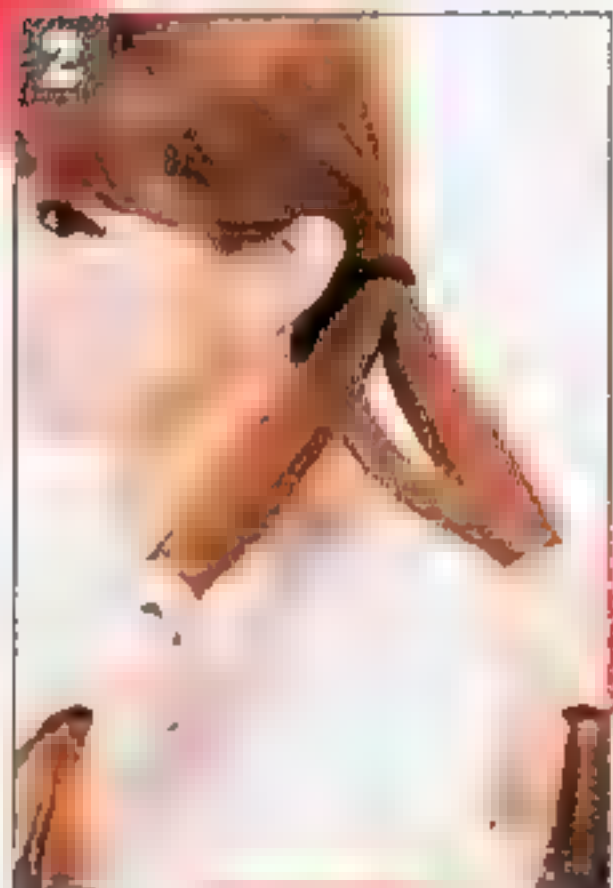
3分でできるヘアアレンジ♥

ストレートの状態から、たった3分でできる簡単アレンジだよ♡
編む、結ぶ、ねじるだけでできるから、手先が不器用なコでも
マネしやすいものばかり♡ さっそくチャレンジしてみてね♡



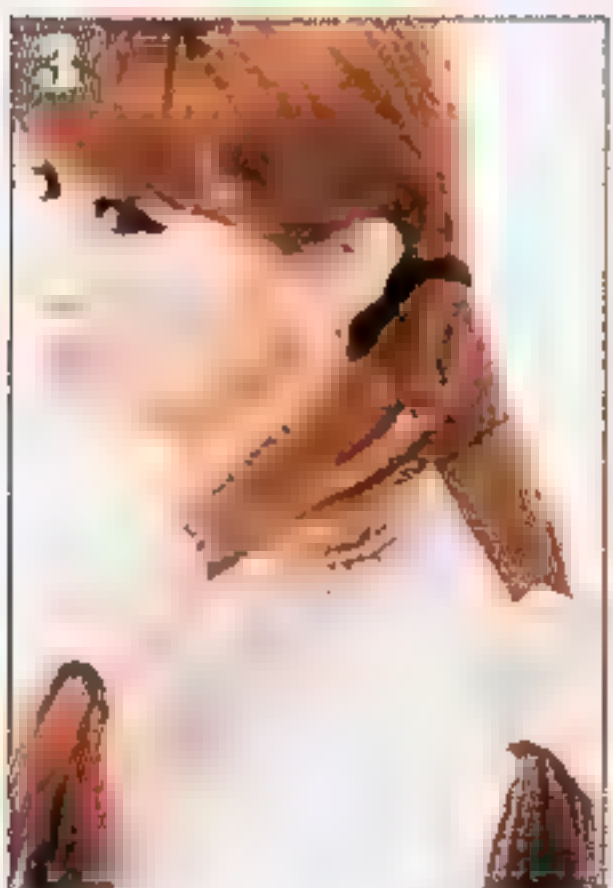
1 髪を左右に均等に2つに分けておくよ♡

髪を左オナメ下で1つに結んでから、均等に2つに分けるよ♡ 結び目はキツめに結んでね♡



2 左の毛束から、ひとつかみ分、髪を右の毛束に移動☆ 持ってくる毛束は一番左側から♡

左の毛束から、ひとつかみ分、髪を右の毛束に移動☆ 持ってくる毛束は一番左側から♡



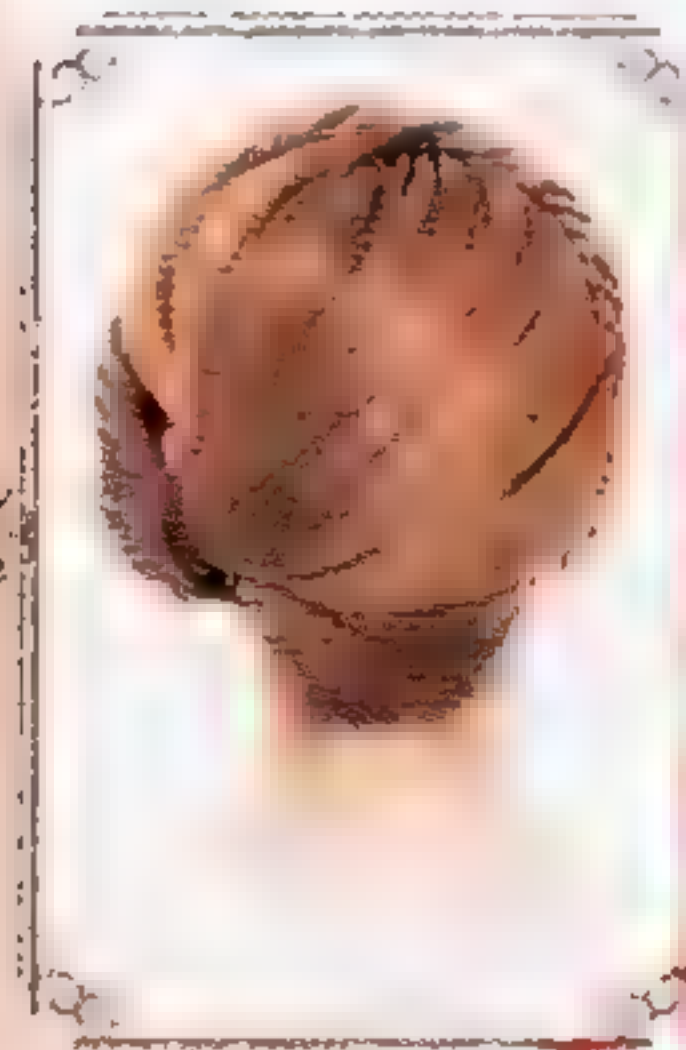
3 今度は逆から持ってくるよ♡

右端からひとつかみ分髪をとり左の毛束に移動☆ 最後に編んだ束を右側に回してピンで固定♡

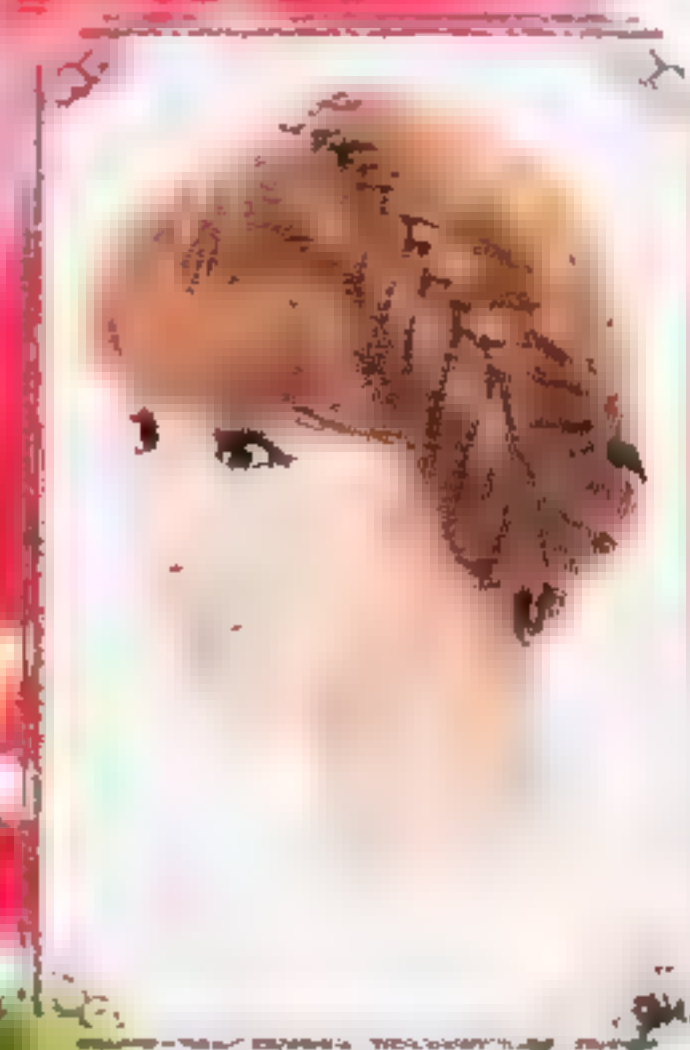
どんどん編んでいくと、こうなるよ♡



専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世



Back



Side

寝坊した日や時間がないときのために、パッとできてかわいい

時短ヘアアレンジ♥

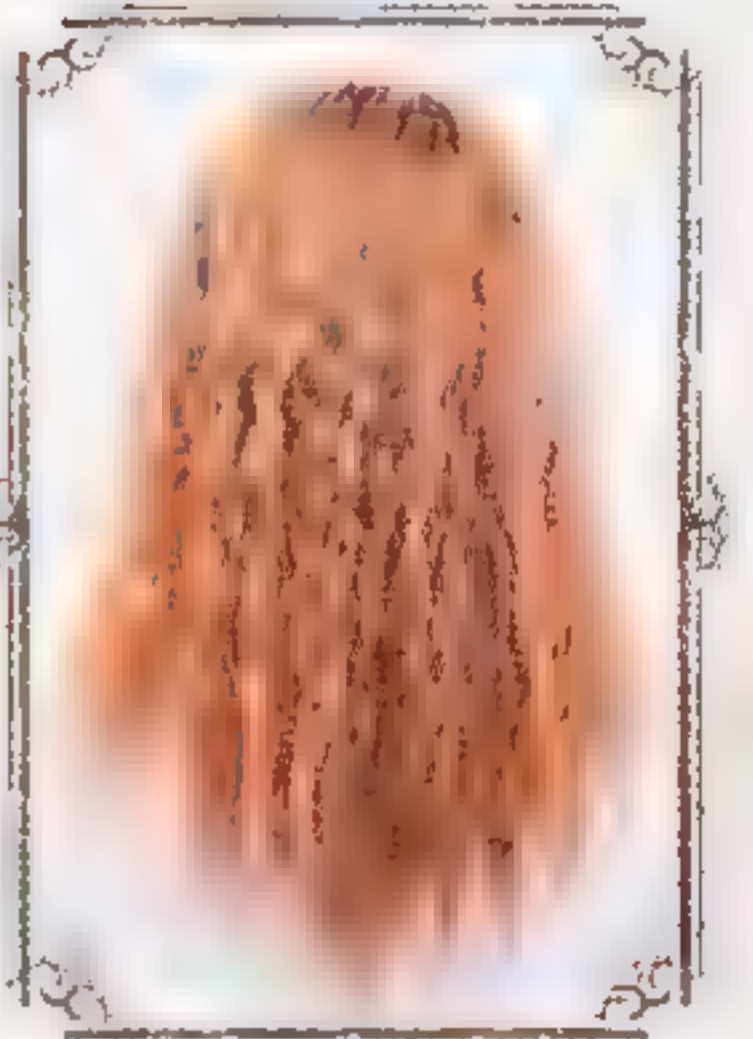
雑誌にはかわいいヘアアレンジがいっぱい載ってるけど、いざ自分でやるとなると時間もテクニックもないから難しいよね♡ 時間もかからず、黒髪にも合うシンプルなおアレンジをご紹介します♡

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me) EDIT&TEXT_Marika Koizumi

専属モデル (29歳/東京都)
加賀美早紀
独身・子供なし

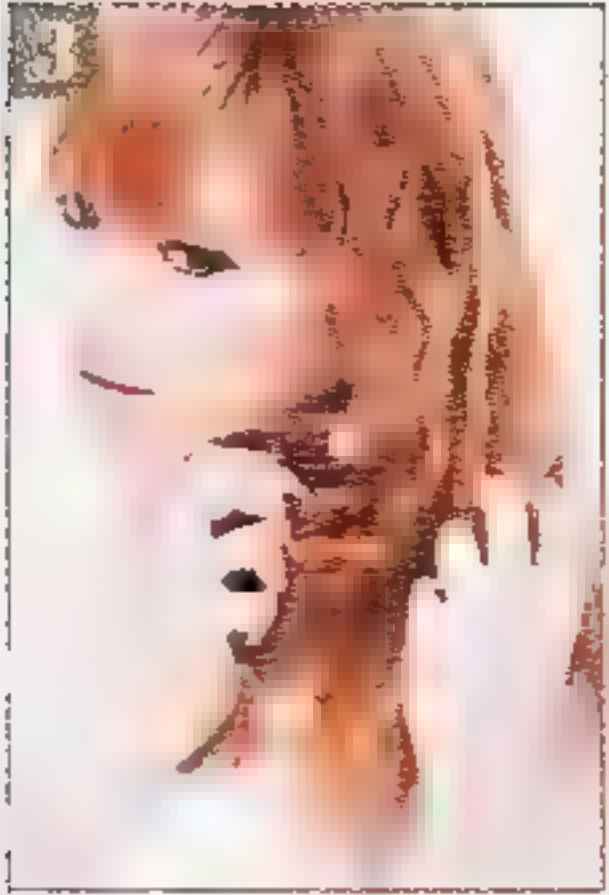


Side

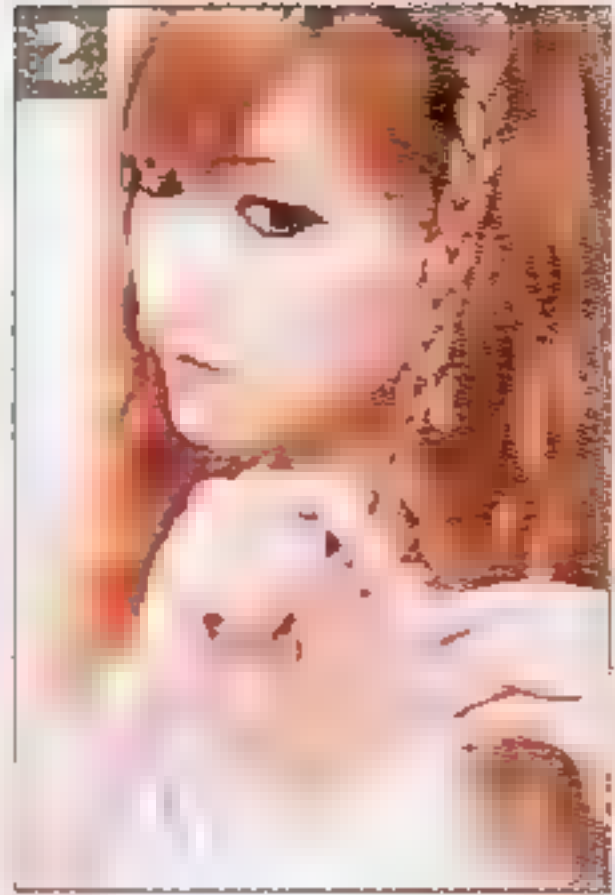


Back

寝てる間にも巻き髪がでる



仕上げに、ワックスカスプレーをして巻きをキープ♡ 空気を入れてふわふわにしたら完成



起きたらみつあみをほぐすだけ♡ しっかりほぐして自然な巻き髪に見えるように微調整するだけだよ♡

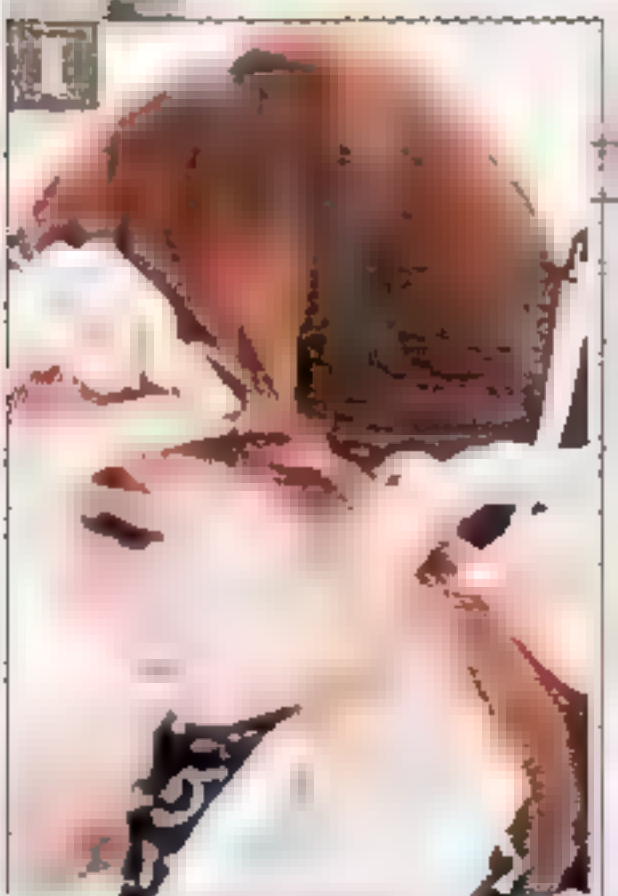


寝る前に、みつあみを4本作っておく♡ みつあみはキツめに編んでおくと、クセがしっかりつく♡

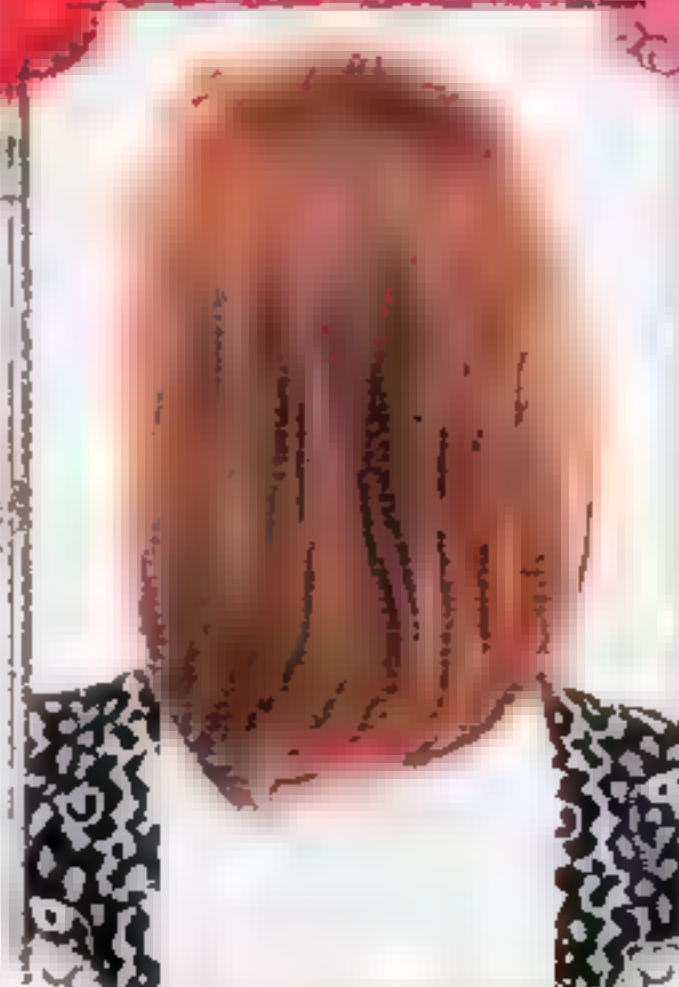
飲食店コンサルタント (30歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん



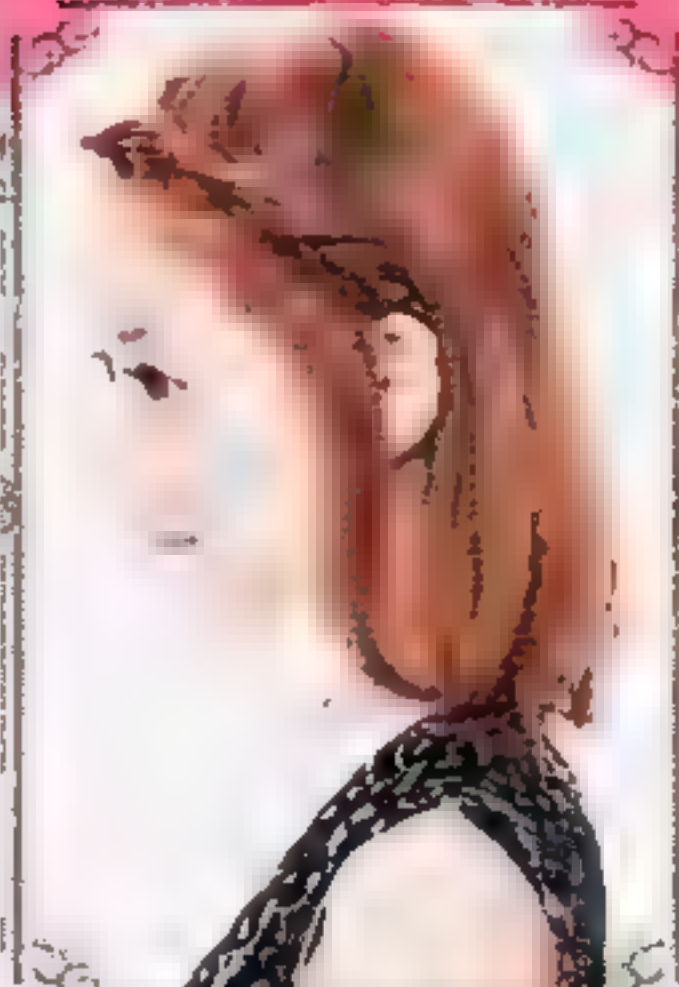
手軽にできる巻き髪アレンジ



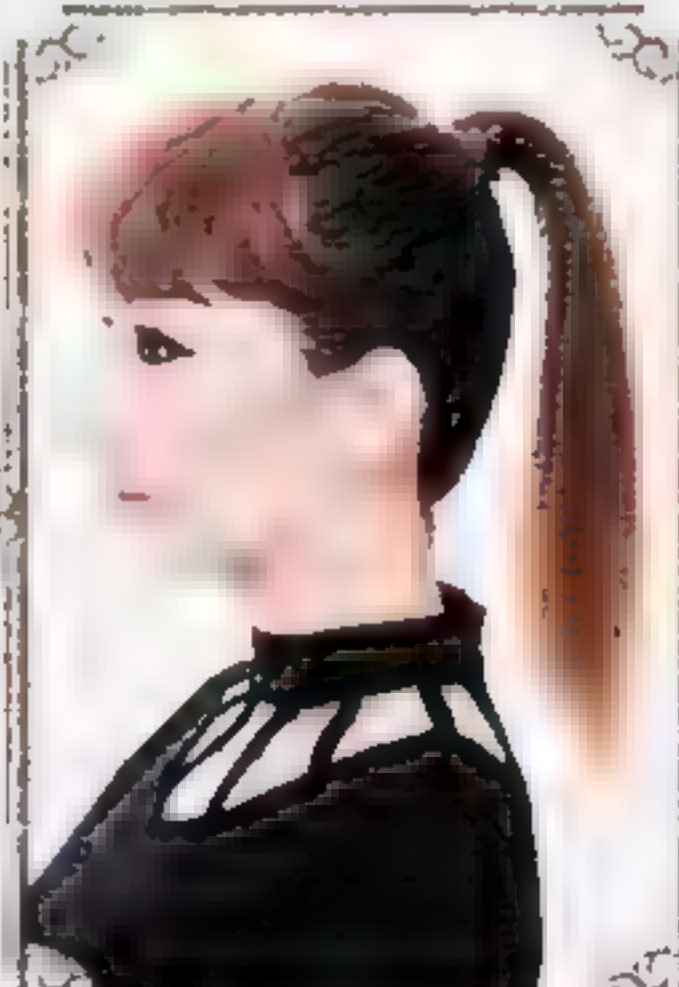
前髪を2本に分けて、耳に向かってねじる★ ねじった毛束は指で少し引き出して、ゆるくするよ♡



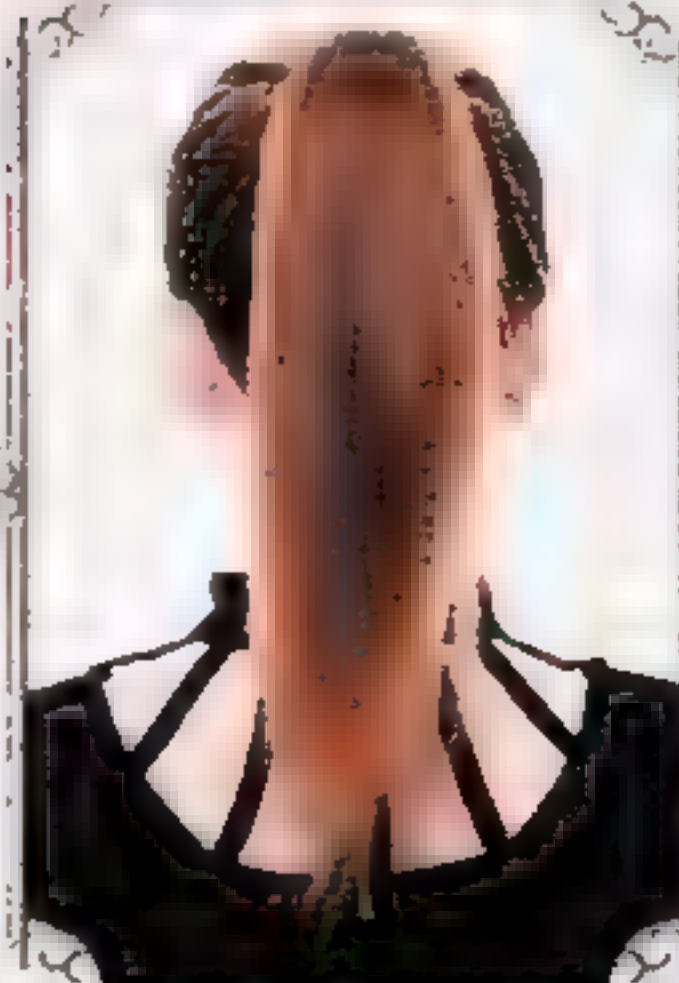
Back



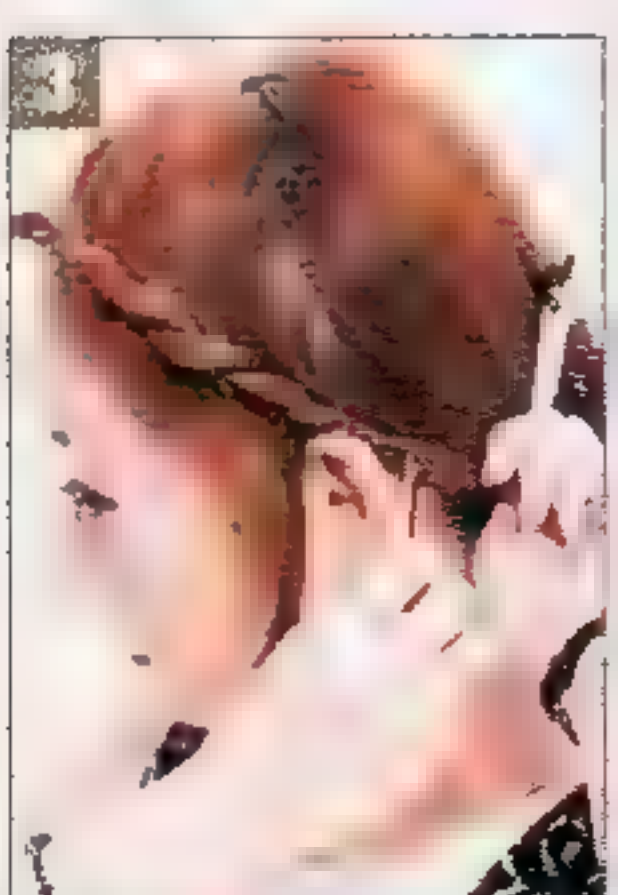
Side



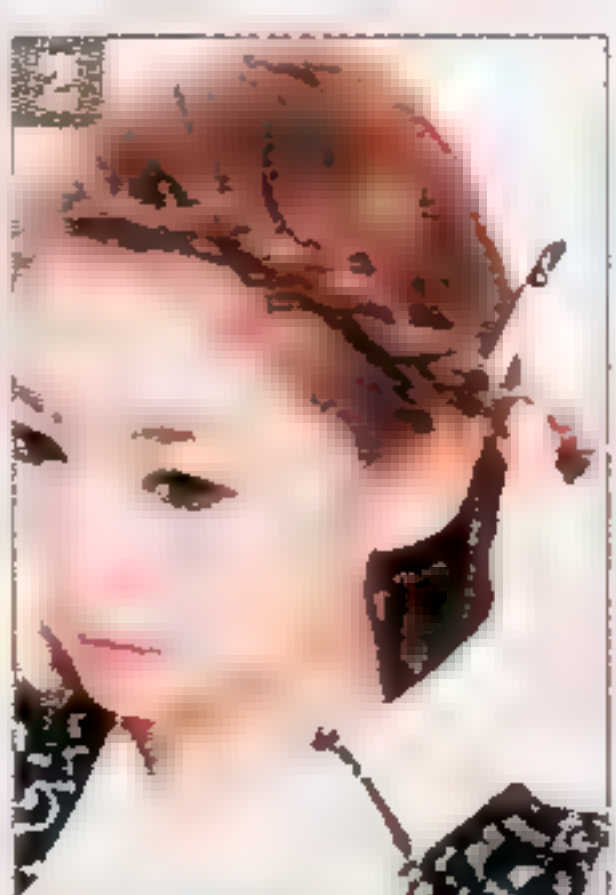
Side



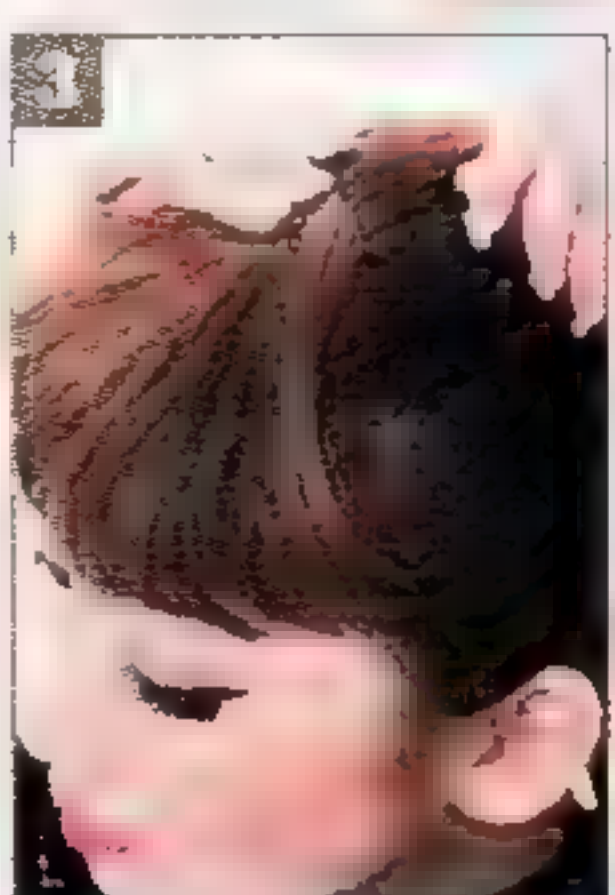
Back



耳の後ろでピンで固定するよ♡
ねじった前髪は左耳の後ろでピンで留めるよ♡
後ろの髪はアイロンでストレートしておくとかキレイ♡



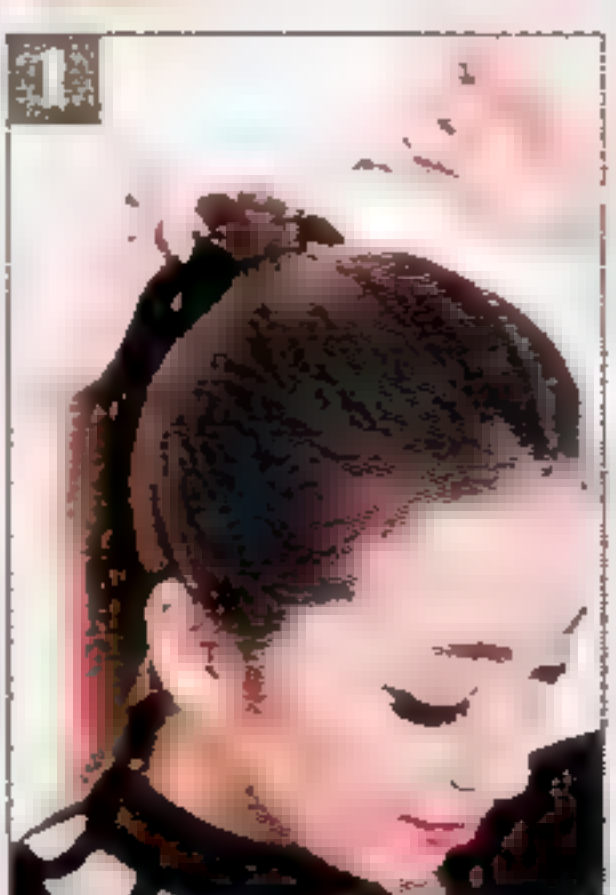
ねじった前髪は左耳の後ろでピンで留めるよ♡
毛先はねじらないで残しておきつつ、前髪をねじり終わったら左耳の後ろ側に毛束を移動♡



前髪が長いコは、ウィッグをつければ簡単にイメージ♡ ウィッグは毛先を巻いておくとか♡



マトメージュっていう、ピョンピョン飛び出る短い毛をとめてくれるワックスをなでつけておく♡



髪全体を後頭部の高い位置でひとつに結ぶ♡ ゆるまないように、しっかり結んでおいてね♡

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

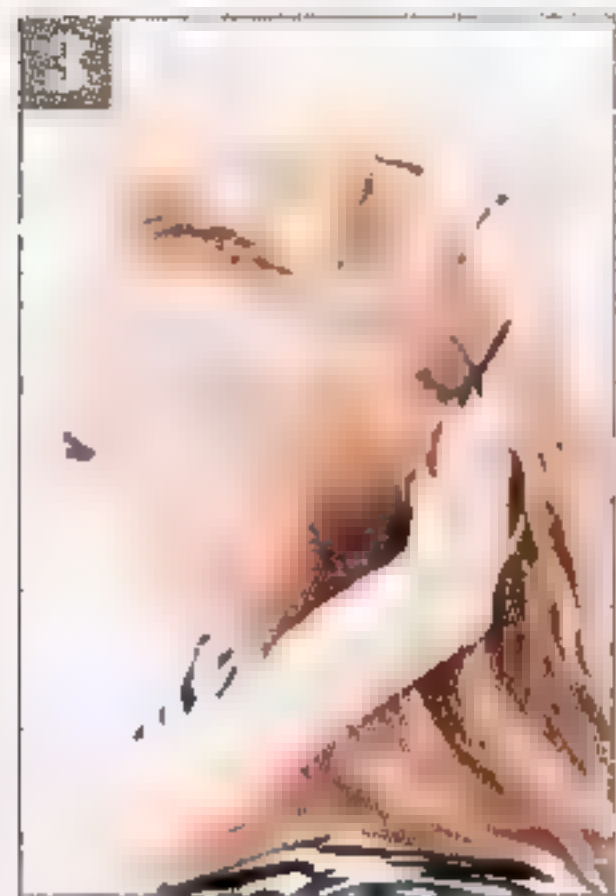


ウィッグを使えば簡単にイメージできる

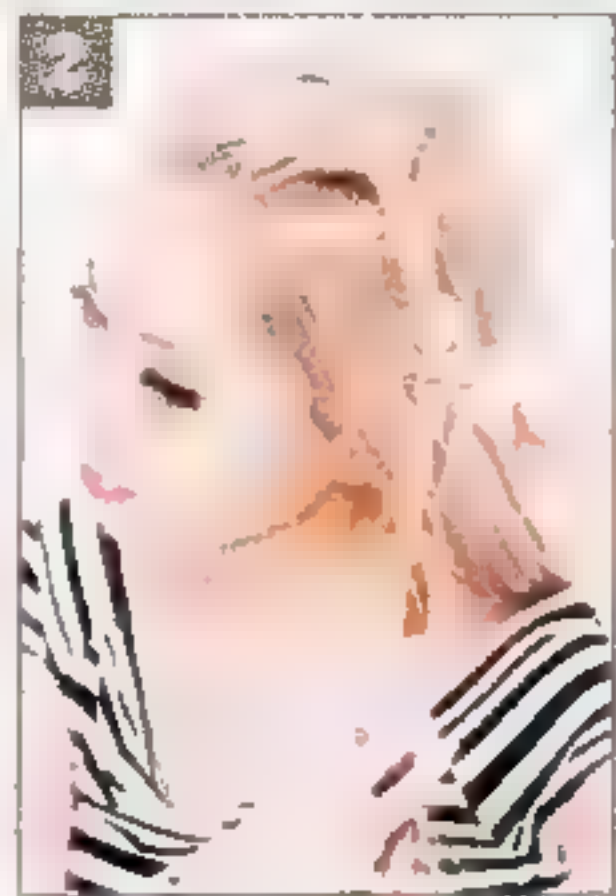
朝の5分なんてあっという間♥

5分でできる ヘアアレンジ♥

出かける間際のバタバタの中じゃ、5分と言えど貴重な時間♥
 巻かないでできるから、髪を乾かしたところからスタート♪
 メイクはバッチリなのに髪がボサボサなんてことがないように♥



ねじった前髪は、頭の後ろで固定するよ♪ ねじるだけなら編みこみよりらくちんだから時短になる♥



朝起きたら、みつあみをほどいてふわふわに♥ 前髪をナナメにねじりながら後ろに持っていくよ♥



髪をざっくり2つに分けて、ゆるーいみつあみにしてから寝るよ♪ キツく編まないのがコツ♪

★ 前にみつあみしておく



Back



Side

専属モデル (29歳/東京都)
 独身・子供なし
 元木さやか



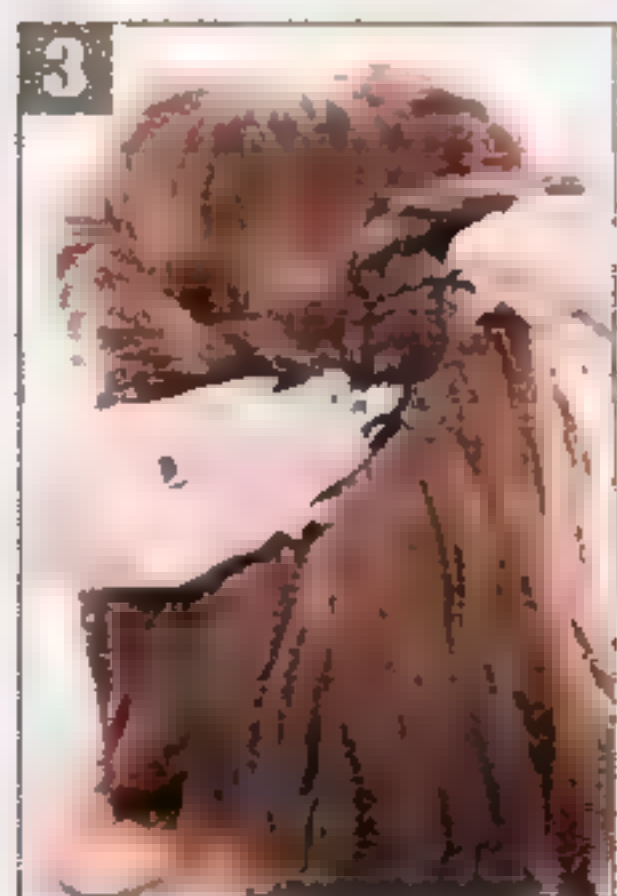
ネコ
 させ



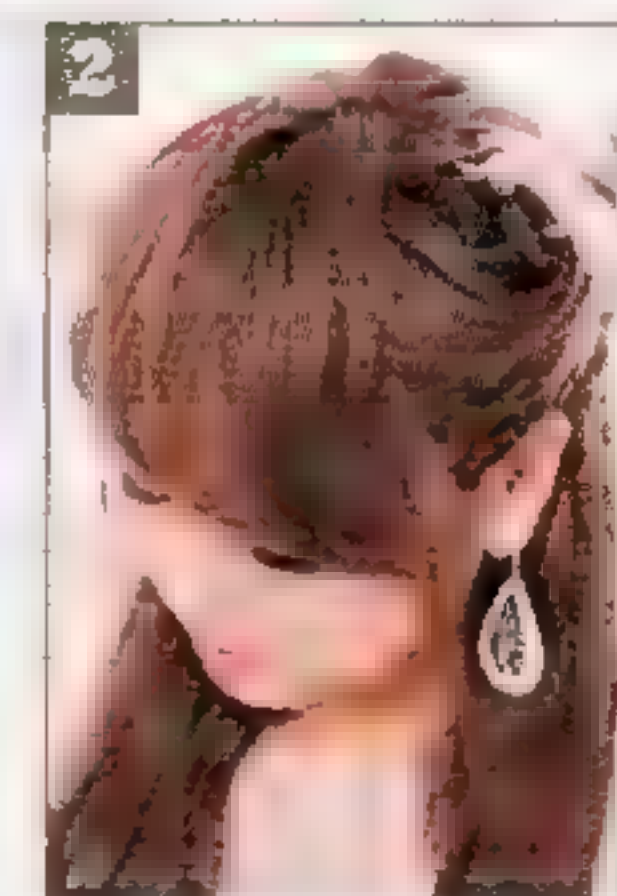
Back



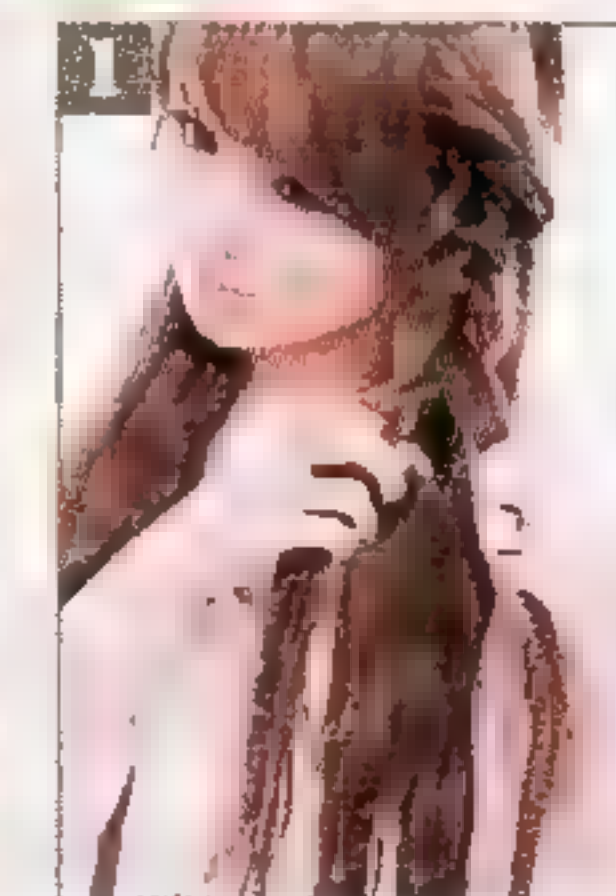
Side



ねじった毛束は後頭部に持っていく、ピンで留めるで♪ 要所要所で留めてしっかり固定してな♥



編めたらねじりながら後頭部に♪ 毛が立ってネコ耳っぽくなるから、ほくして崩しておく♪



顔まわりの髪を、耳より少し後ろの毛まで多めにみつあみにする♥ 左右両方ともやるで♪

専属モデル (30歳/東京都)
 独身・子供なし
 桜井莉菜

知っておくと役に立つポイント♥



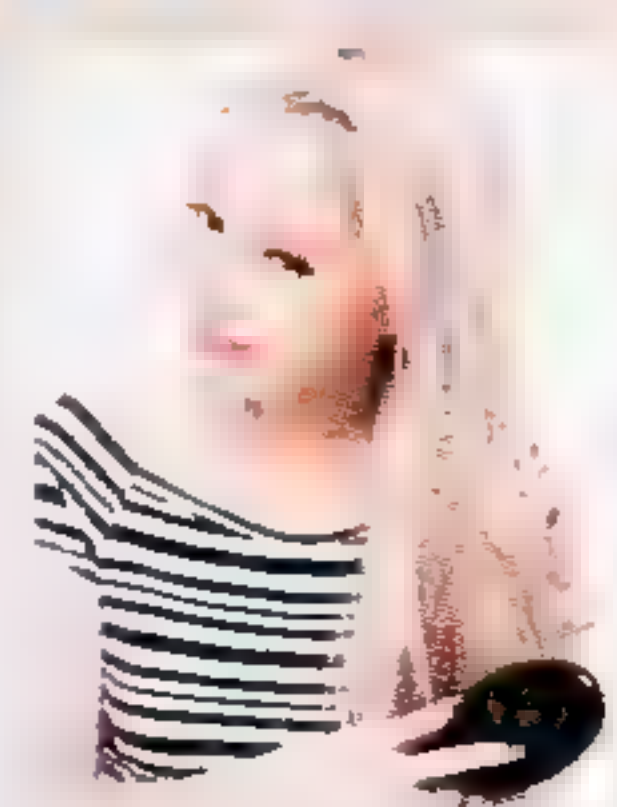
前髪を、思いっきり右と左それぞれに流してドライヤーでブローすると、切れ目がなしむよ♪

A

前髪が割れちゃうんてすが解決法はある？
 ①、左右両方からドライヤーで流す♪

Q

髪が絡まったままドライヤーをかけても乾きにくい♡ あとしっかりタオルドライするのも大事♡



ちゃんとフラッシングしてから乾かすと◎

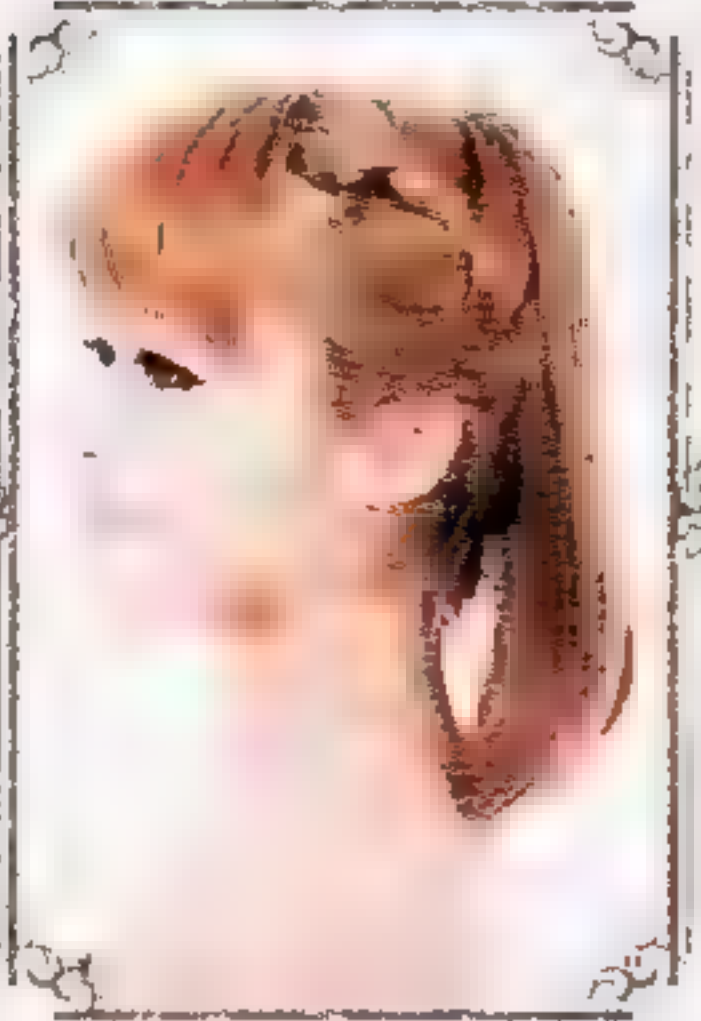
A

髪が乾いたら、ちゃんとフラッシングしてから乾かすと◎

Q

髪が乾いたら、ちゃんとフラッシングしてから乾かすと◎

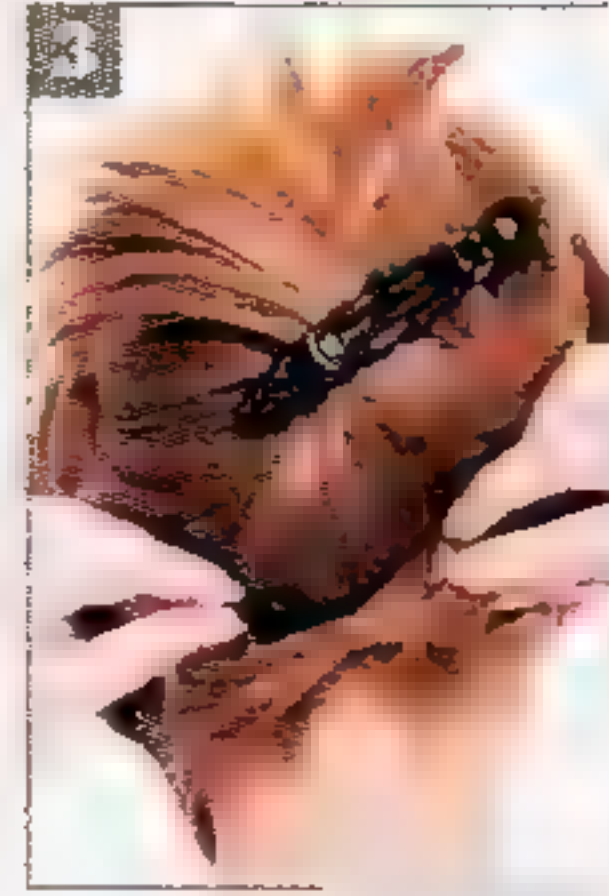
ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都)
既婚/娘2人
宮下美恵さん



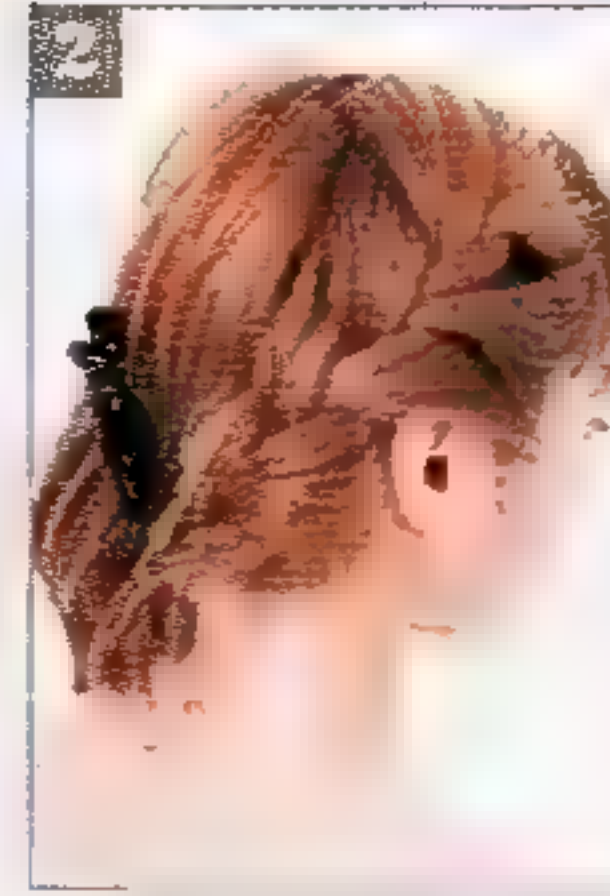
Side



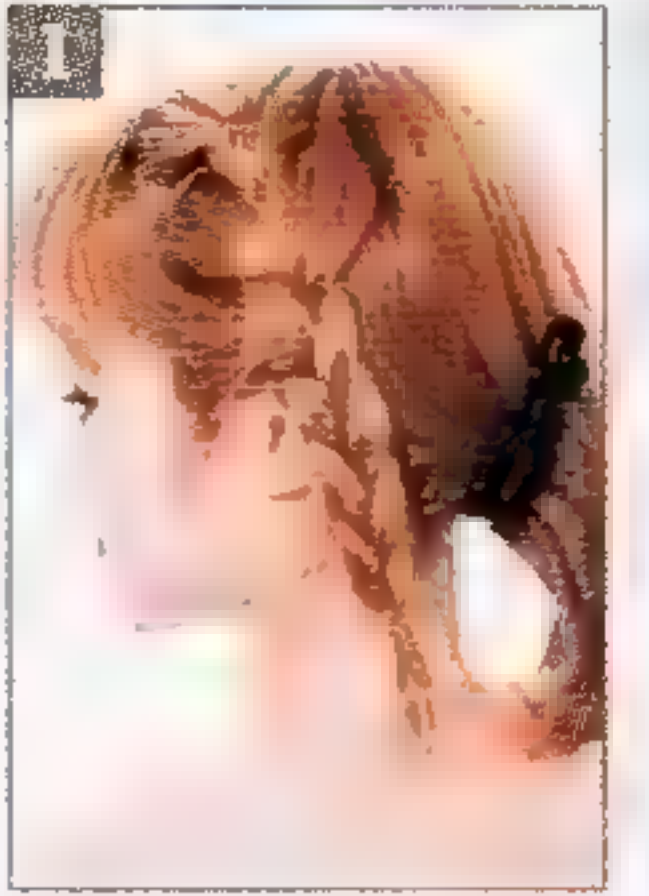
Back



プロセス1、2で編んだみつあみを、後ろでひとつにまとめる♡ 下ろして髪の下で留めてね♡



右側の髪は、耳横の毛束だけを取って、みつあみにするよ♡ こちらはゆるく編んで違いを出す♡



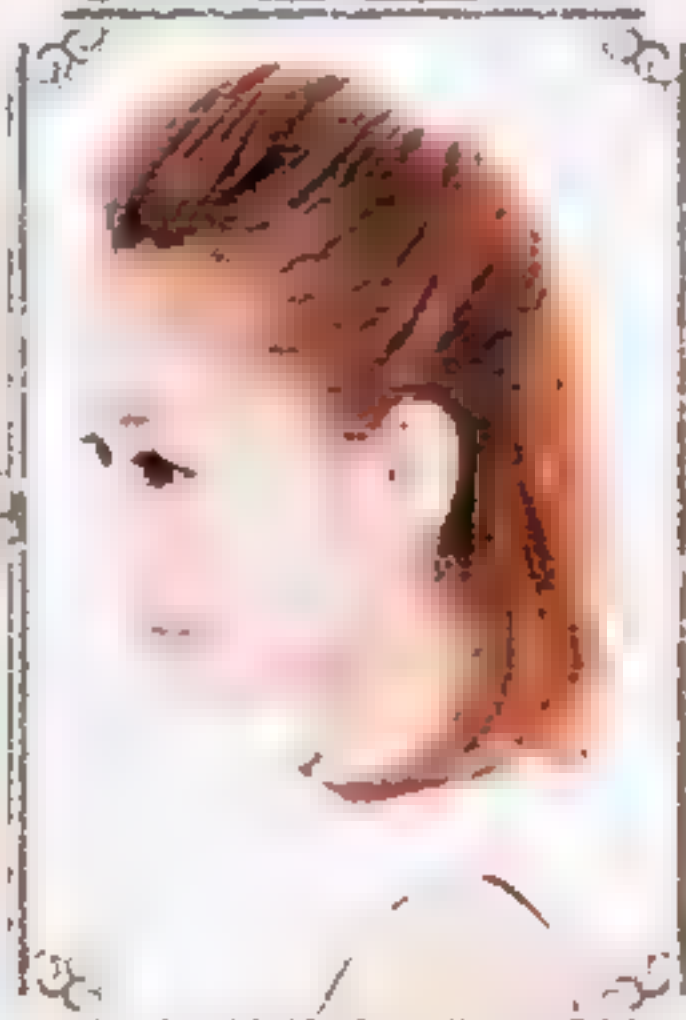
左側の髪をみつあみにしてゴムで結ぶ♡ きっちりめに編んでいくとキレイに見えるから♡

左右のみつあみを後ろで一体化♡

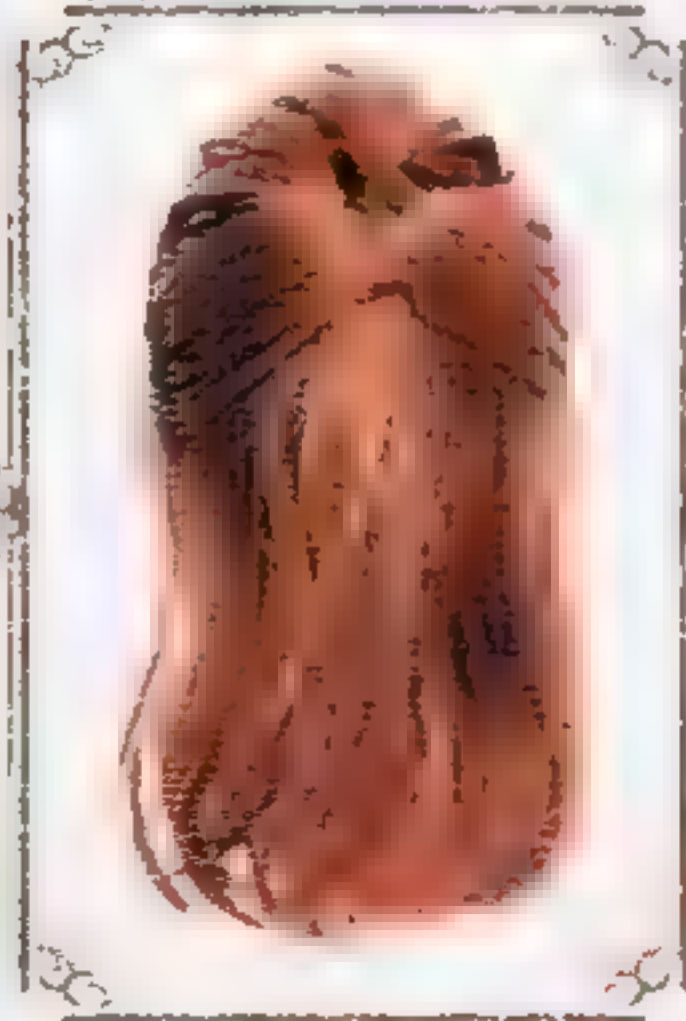
左側の髪をみつあみにするよ♡



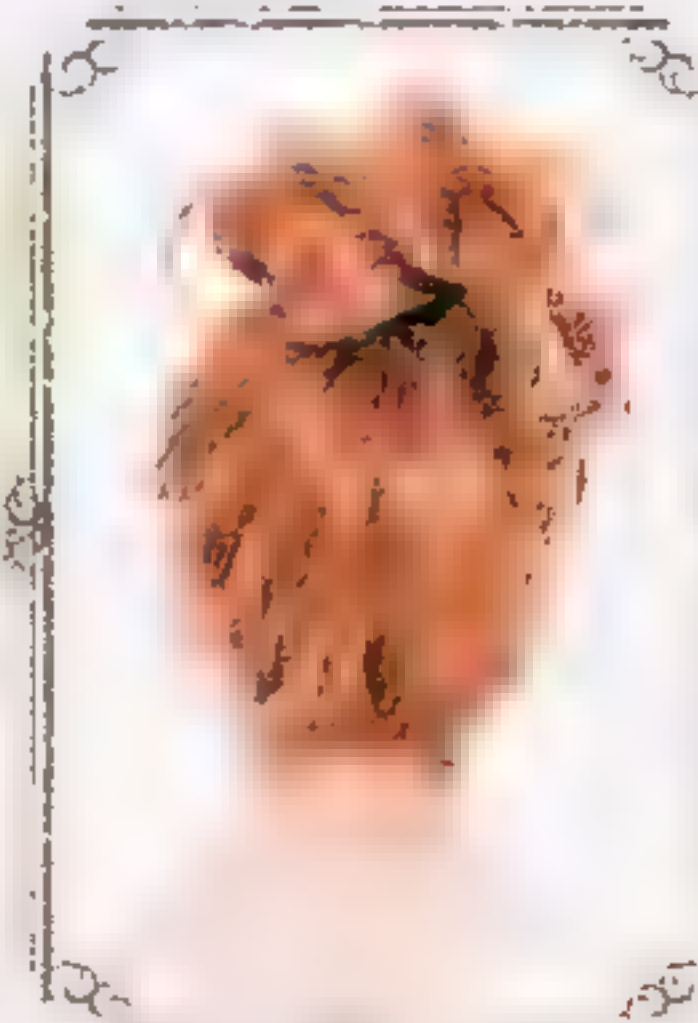
セットサロンアンジェリカ経営
(32歳/東京都)
独身/息子1人
Angeliさん



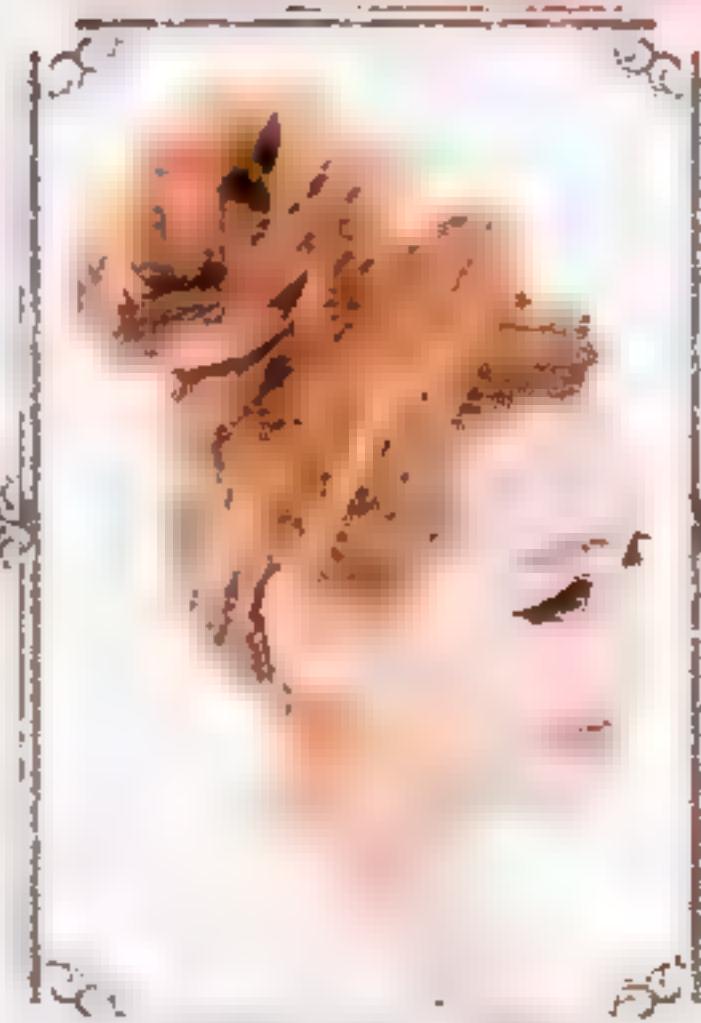
Side



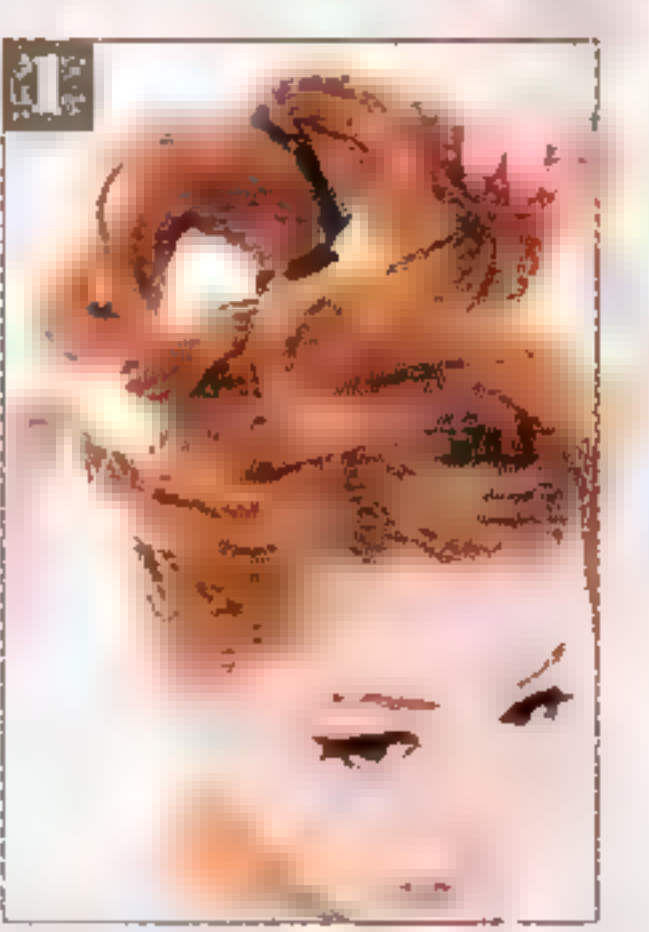
Back



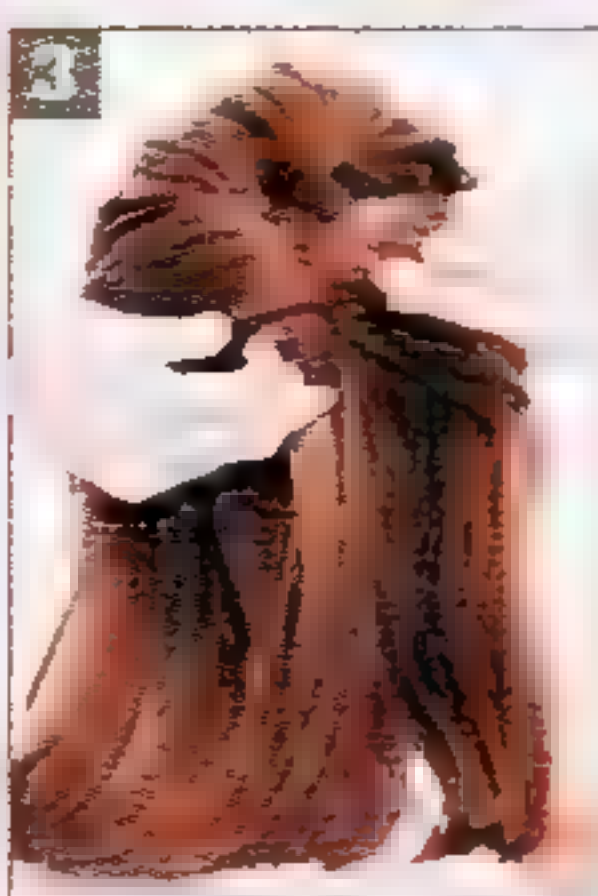
Back



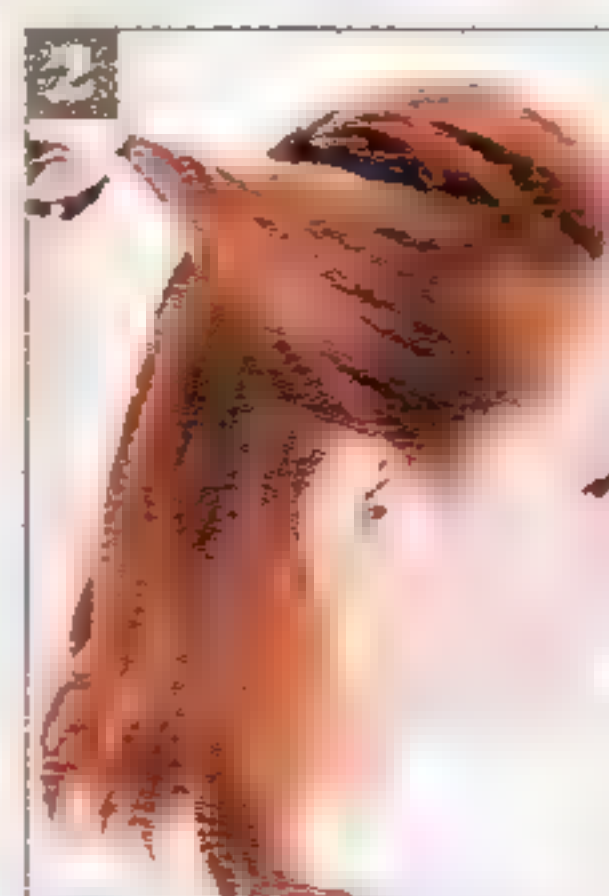
Side



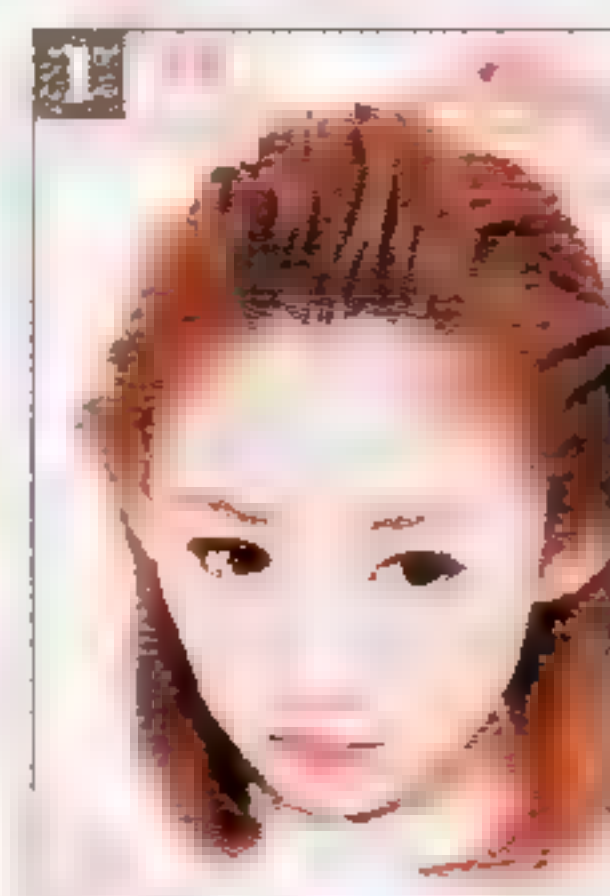
髪は高めに
ポニーテールだよ♡
頭の高い位置でポニーテールにしたら、結んだ髪を2つに分けて、それぞれをねじっていくよ♡



後頭部でピンで髪を
下はブレードで
2で後ろに持っていったサイドの毛束を、後頭部でピンで留めるよ♡ ピンはタテにして留めると♡



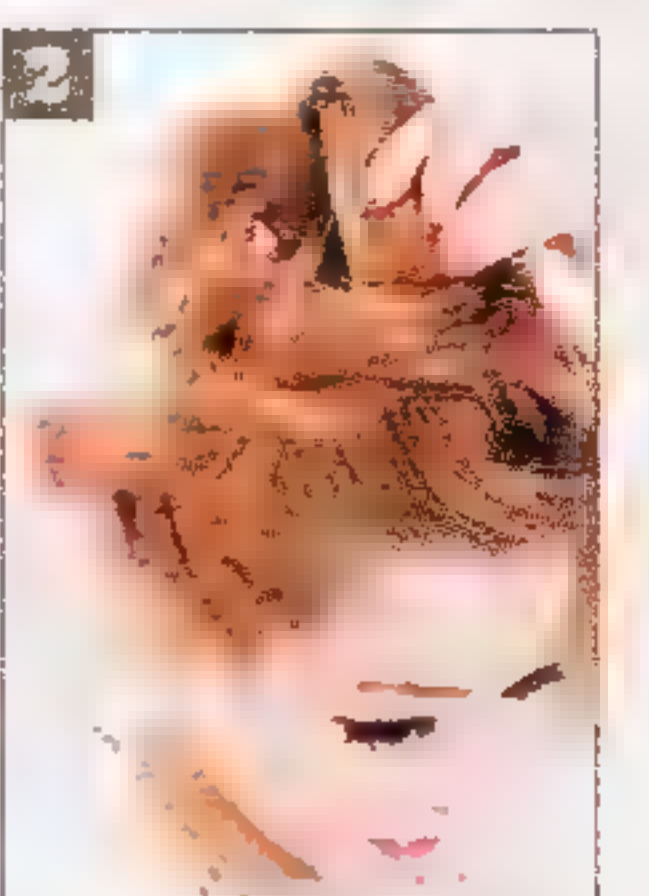
サイドの髪を毛
タイに仕上げるよ♡
耳前の髪を左右から取って、後頭部に持っていきよ★ 毛先は軽くねじっておくのがポイントだよ♡



前髪を丸めたり
ボンバを作るよ♡
前髪をつまんでねじってピンで固定♡ 軽く指で髪をつまんで丸いシルエットに整えるよ★



逆毛でボリュームを
アップさせてね♡
毛先を中心にコームで逆毛を立てるよ♡ どれくらいボリュームを出すかは、お好みで調整してね♡

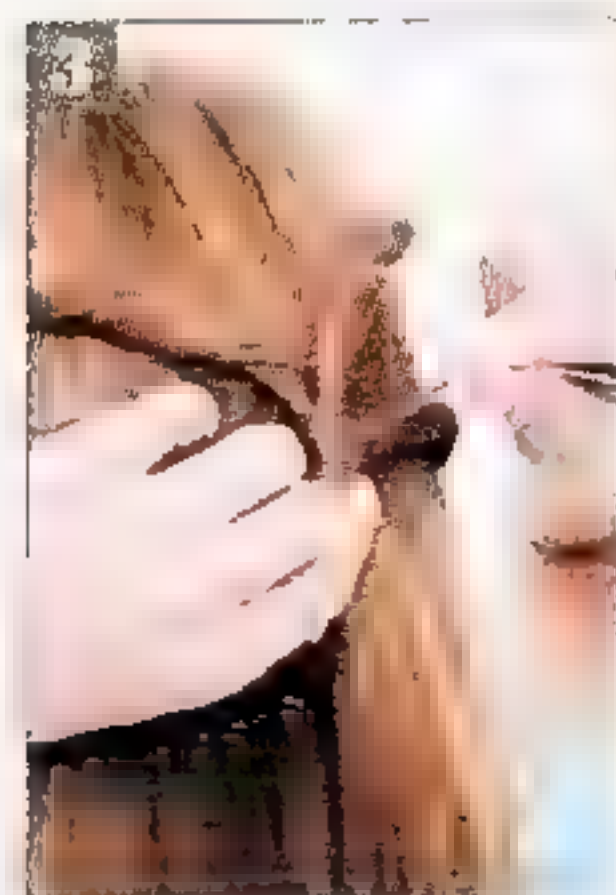


ねじった髪をピンで
留めて形をつくるよ♡
ねじった毛束は、トップの位置に所要所ピンで留めるよ♡ 毛束は軽くほくしておくといい感じ★

若干余裕がある日は凝りたい♡

10分でできる ヘアアレンジ♡

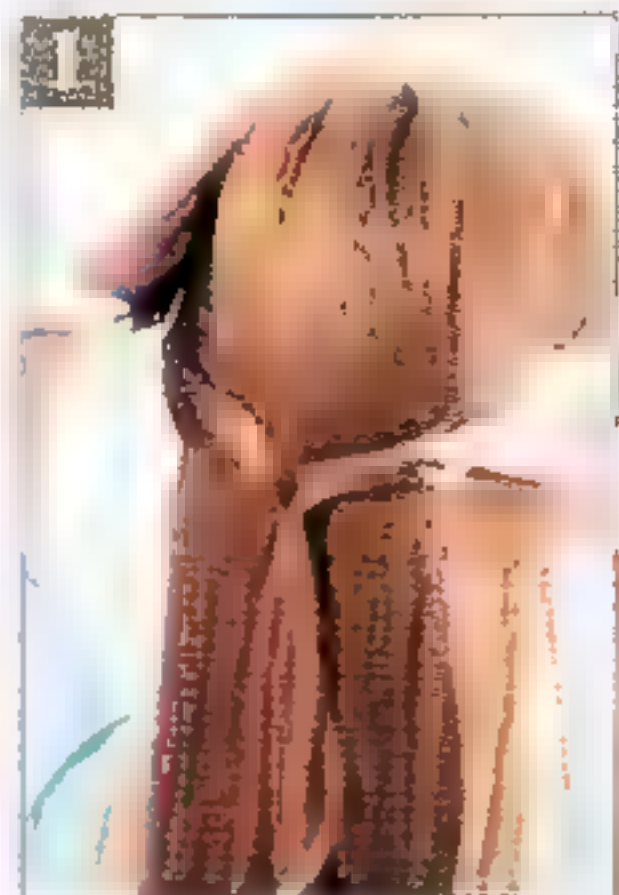
ヘアセットに10分使えれば軽い巻き髪くらいできるんだけど、いつも巻き下ろしじゃ芸がないから、あえてストレートをベースにした簡単アレンジをご紹介します♡



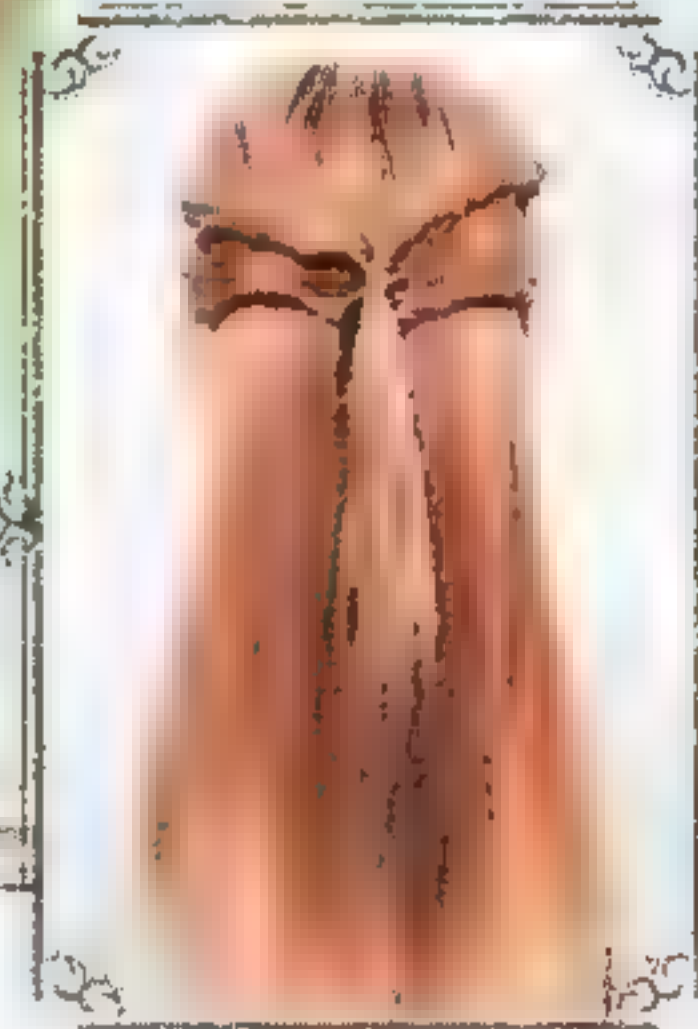
上下段とも、ゴムに髪を巻きつけて結び目を隠してね♡ トップの髪を多少引き出してラフにする♡



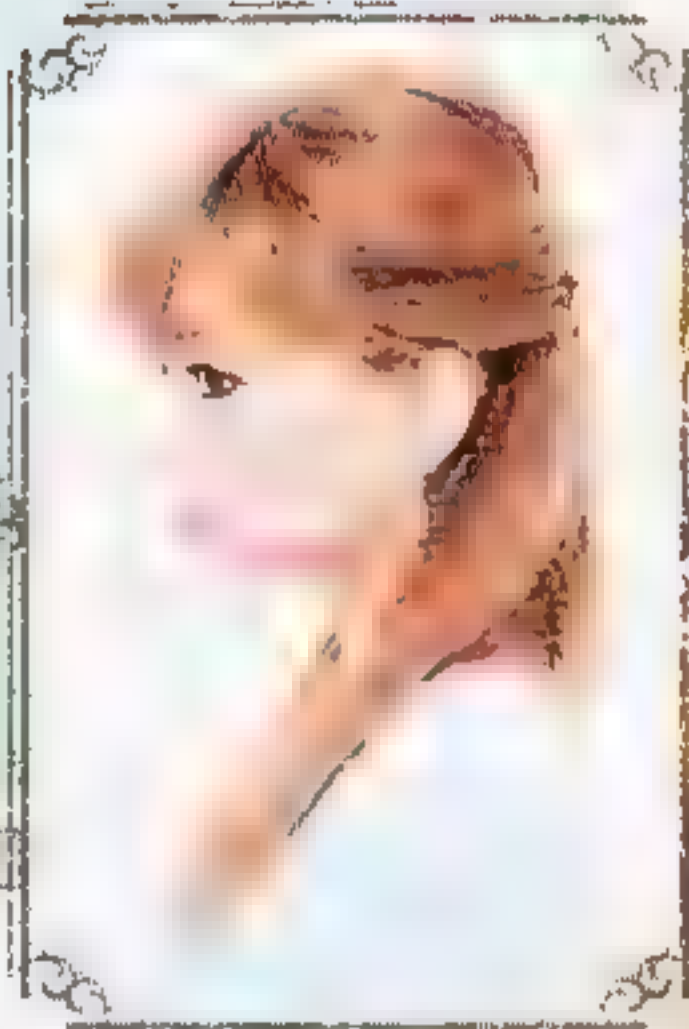
プロセス1で結んだ髪の毛を2つともくっつく内側にねじるよ★ それぞれ2回転ずつが目安かな♡



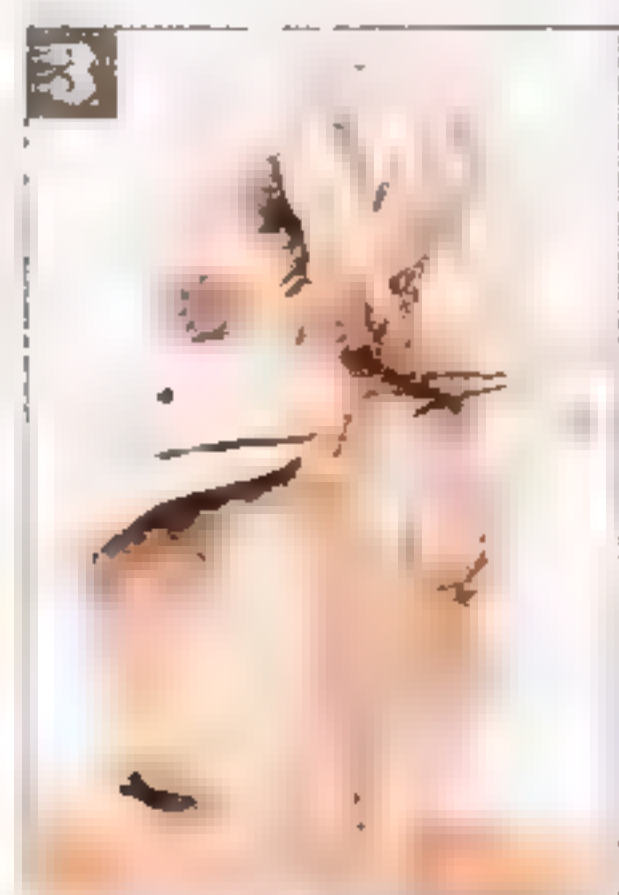
2段に分けたら、まず下の段の毛束を結んでから、上の段の毛束も後ろに持って行って結ぶよ♡



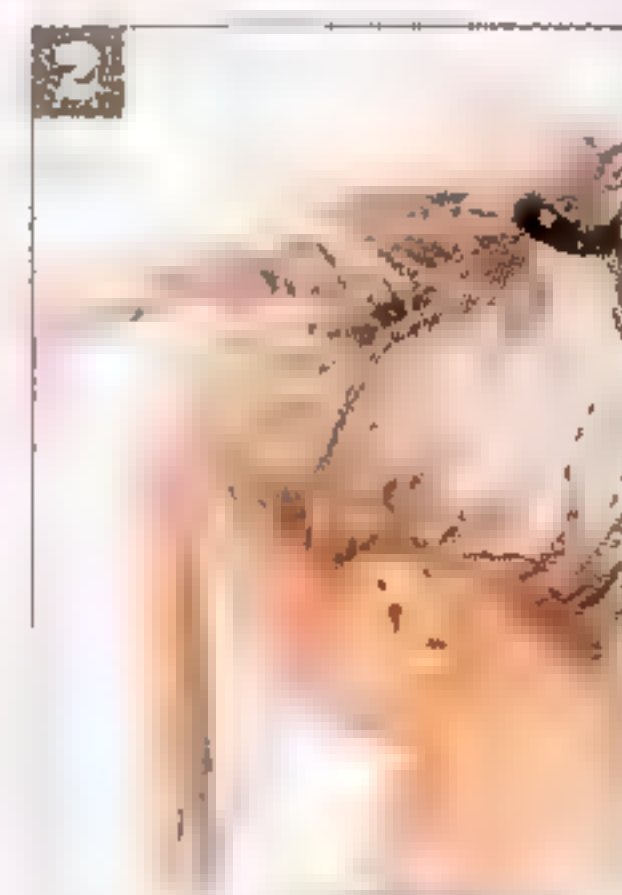
Back



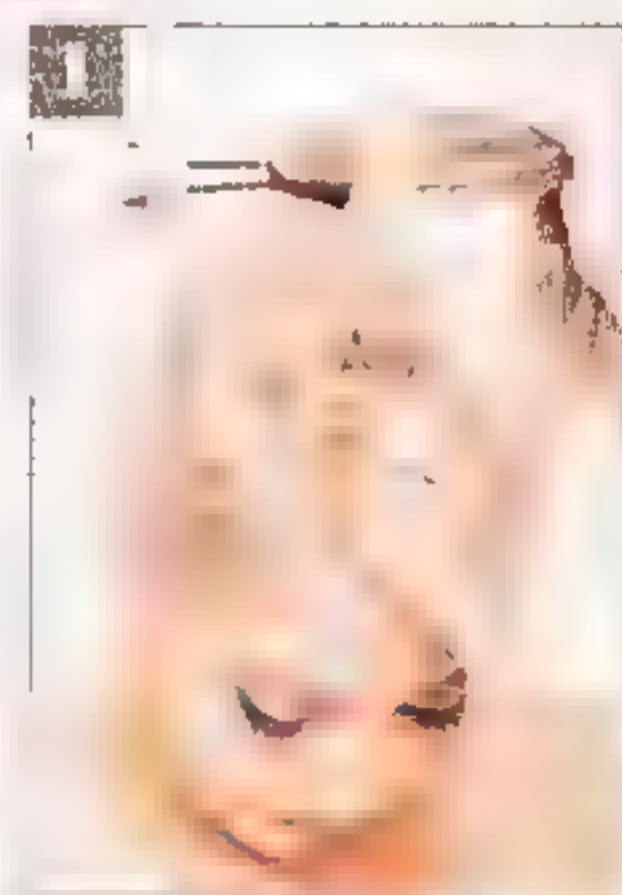
Side



ねじった髪を、それぞれぐるぐるとお団子状にしてピンで固定♡ ラフに巻きつけるだけでOK♡



毛束を2つに分けたら、それぞれの髪をねじる♡ ねじったら、結び目を中心にくっつくように♡



できるだけ高い位置に、髪をひとつに結ぶ★ ココがゆるむとまらないから、しっかり結んでね♡

知らず知らずと役に立つ小ネタ♡



うねってる部分に市販のスタイリングウォーターをかけて乾かせばアイロンするより時短になる♡

A

ヘアアイロンで解決♡

Q

髪が乾かすときに後ろから

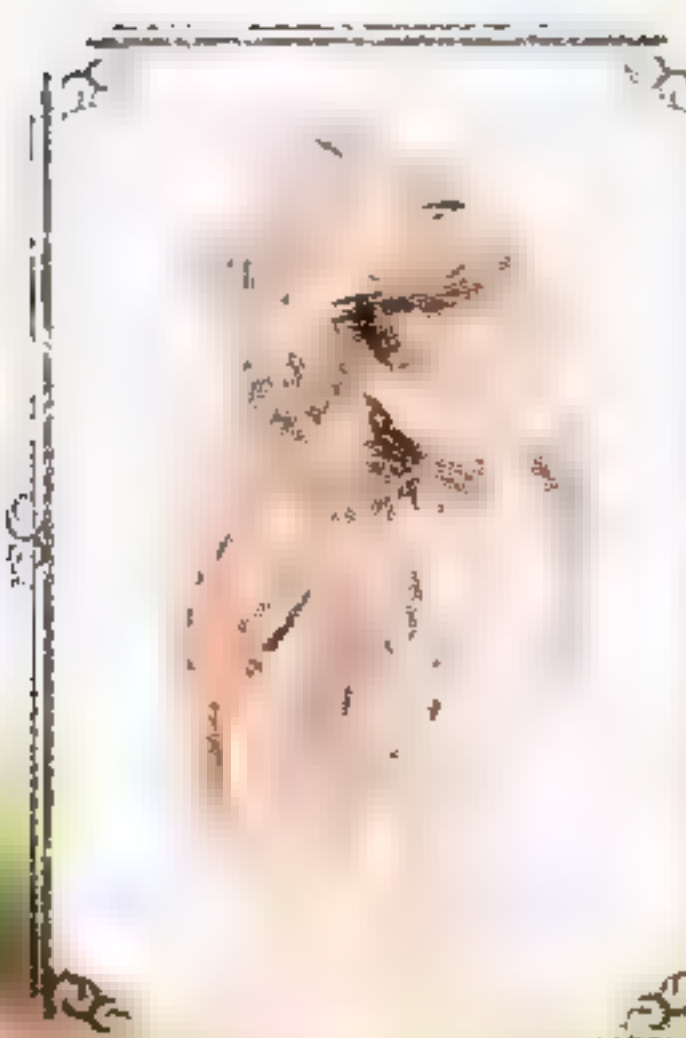
A

ドライヤーをあてて

頭をバツと下に向けて、後ろから風をあてて乾かすよ♡ そうするとトップがふんわりするの♡

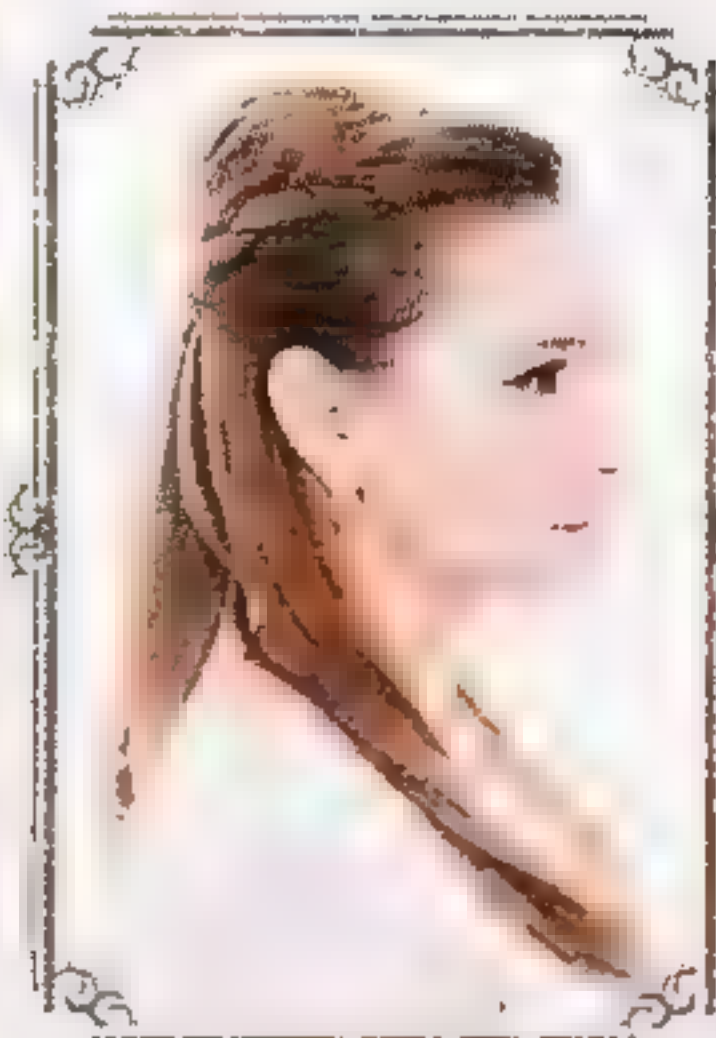
Q

髪が乾かすときに後ろから

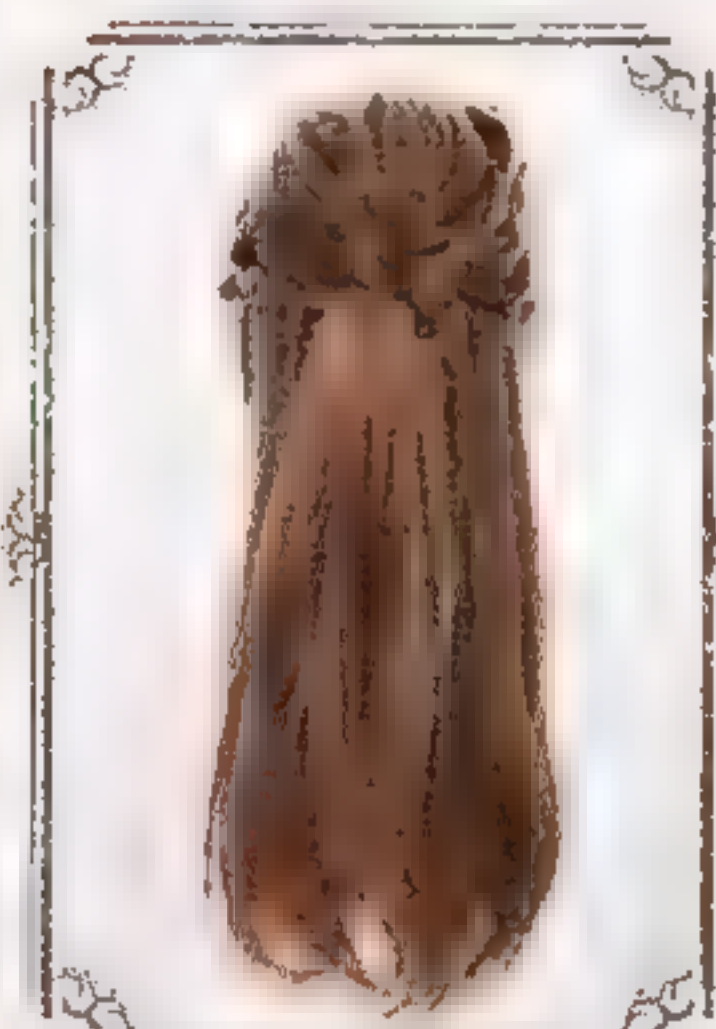


Side

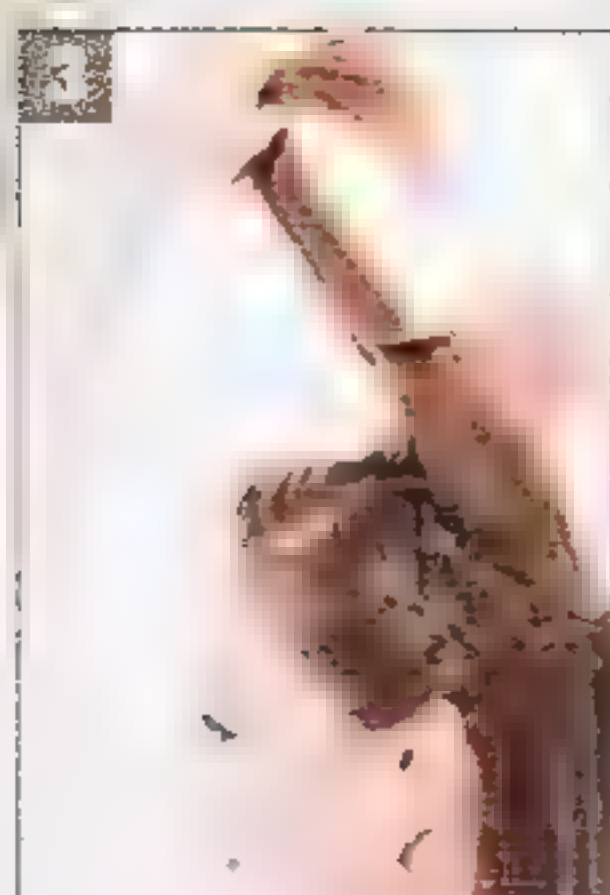
主編 & Tokyo Nadeshiko
ブローガー (34歳 / 東京都)
既婚・子供なし
MERIさん



Side



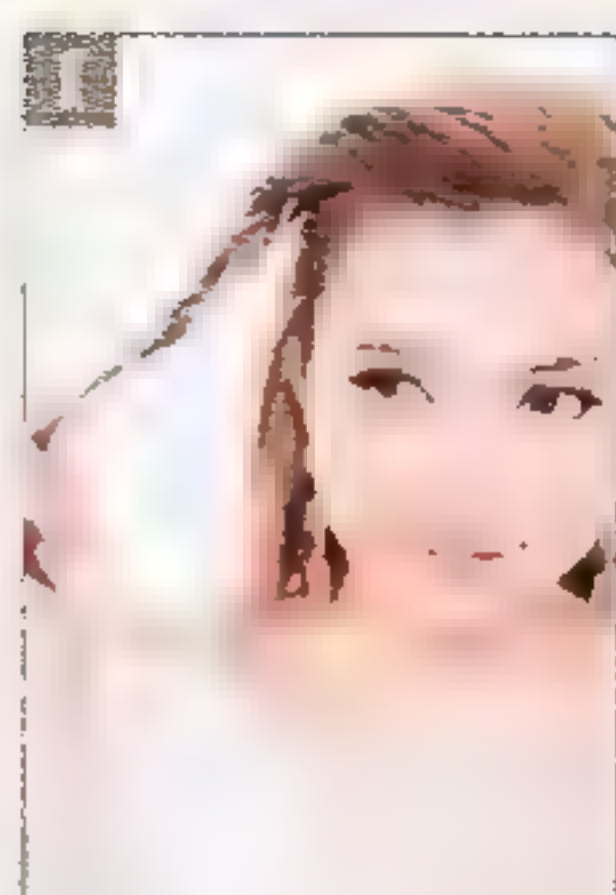
Back



トップの髪にクリームで逆毛を立てたら、プロセス②で留めたみつあみの毛束にくるっと巻きつけるよ♥



プロセス①で作ったみつあみを両サイドから後頭部を持ってきて、崩れないようピンで留めるよ

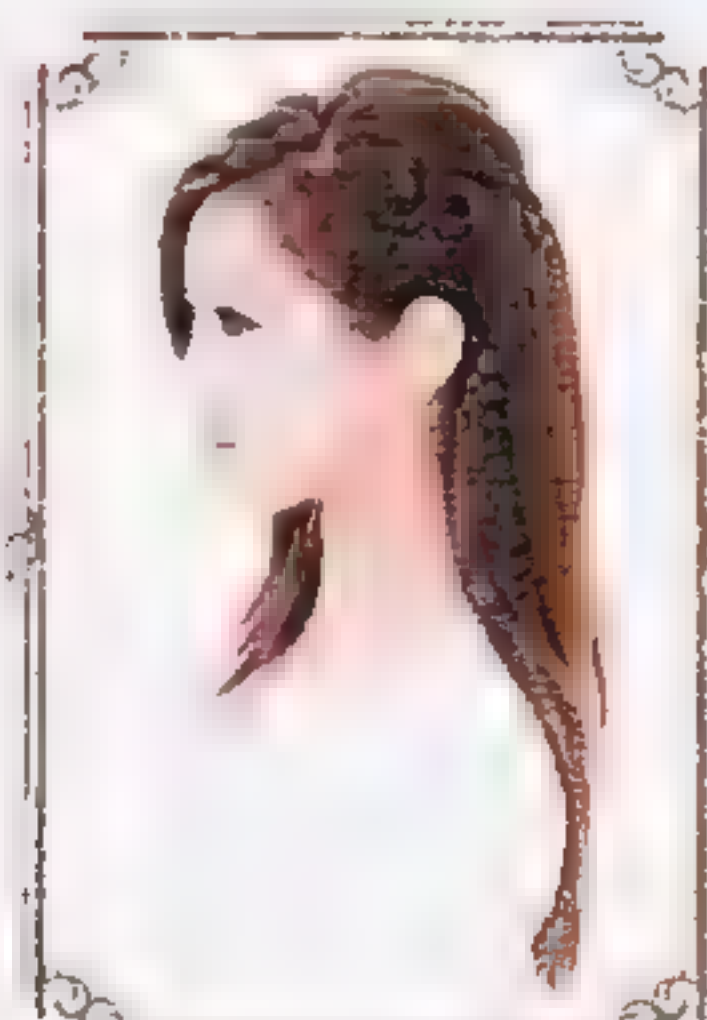


前髪を含め、顔まわりの髪でみつあみを作るよ♥
細めなみつあみでOKよ
編むのは長さ半分まで★

両サイドにみつあみを作る♥



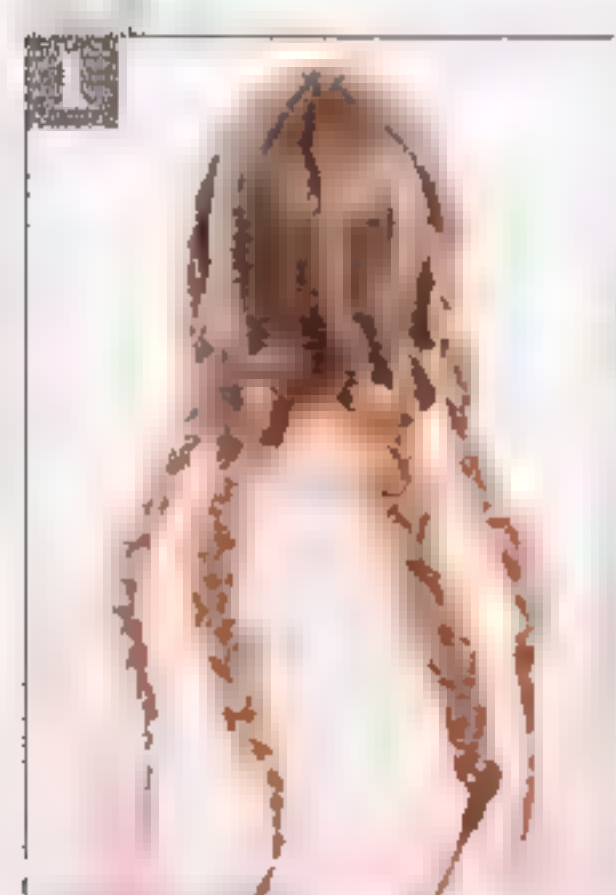
ライター & Tokyo Nadeshiko
ブローガー (34歳 / 東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん



Side



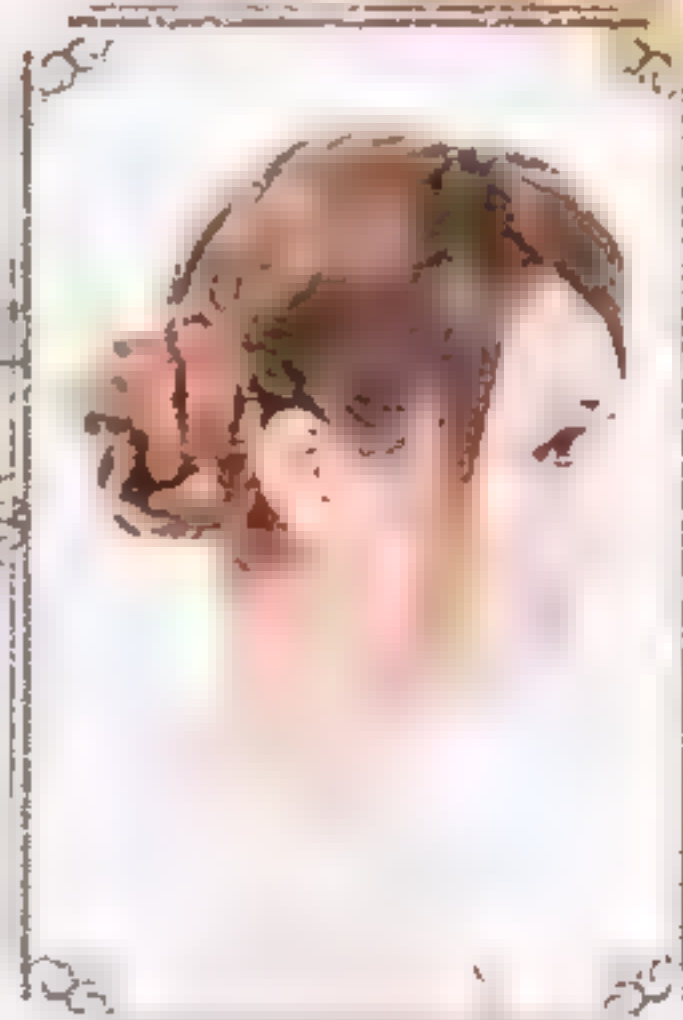
Back



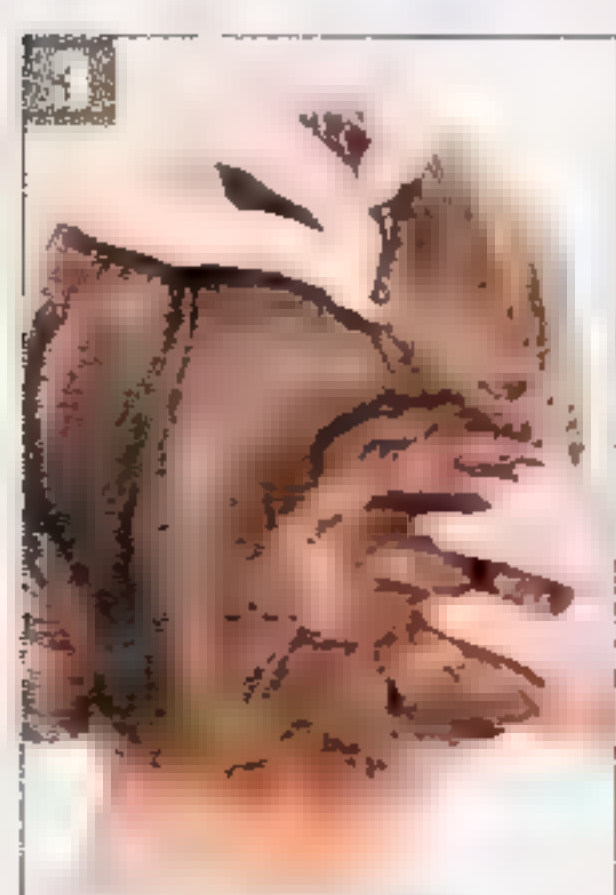
キツめに編んだみつあみを4本用意★
髪を4等分して、それぞれをみつあみに♥
毛先はゴムで結んでOK★
後ろめに結んでね♥



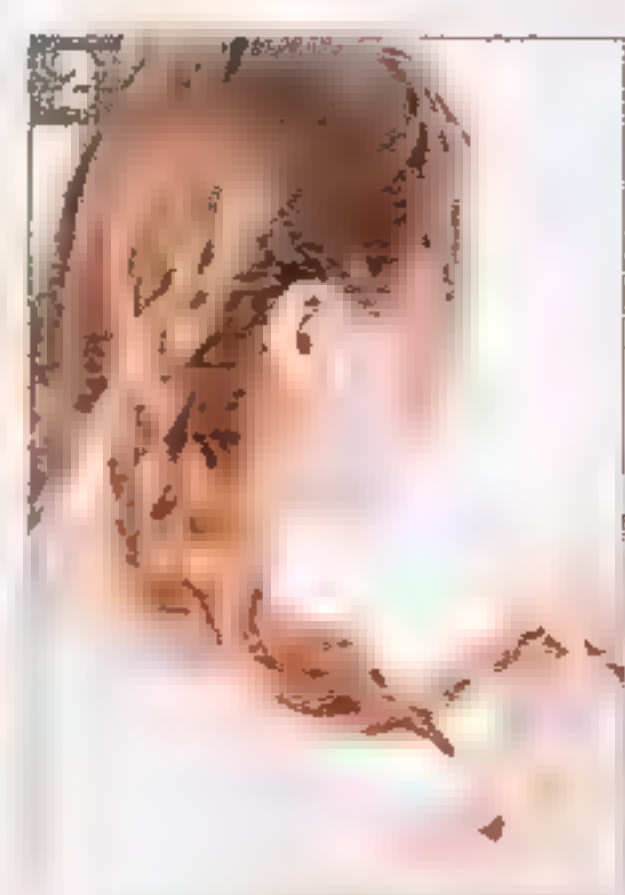
Back



Side



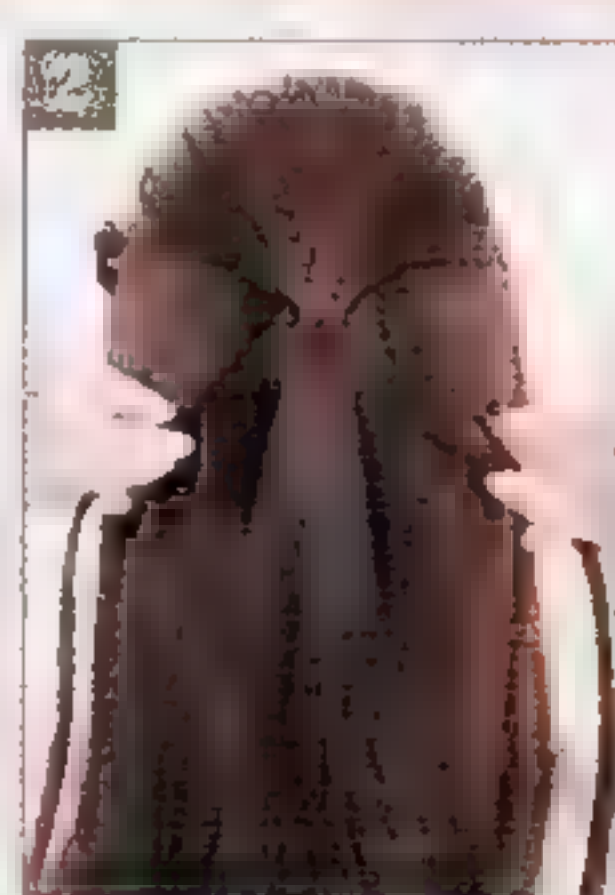
ピンで留めたらOKよ
耳ぐいの位置で、ねじったみつあみをぐるぐる丸めてピンで固定♥
崩れないよう数カ所留める♥



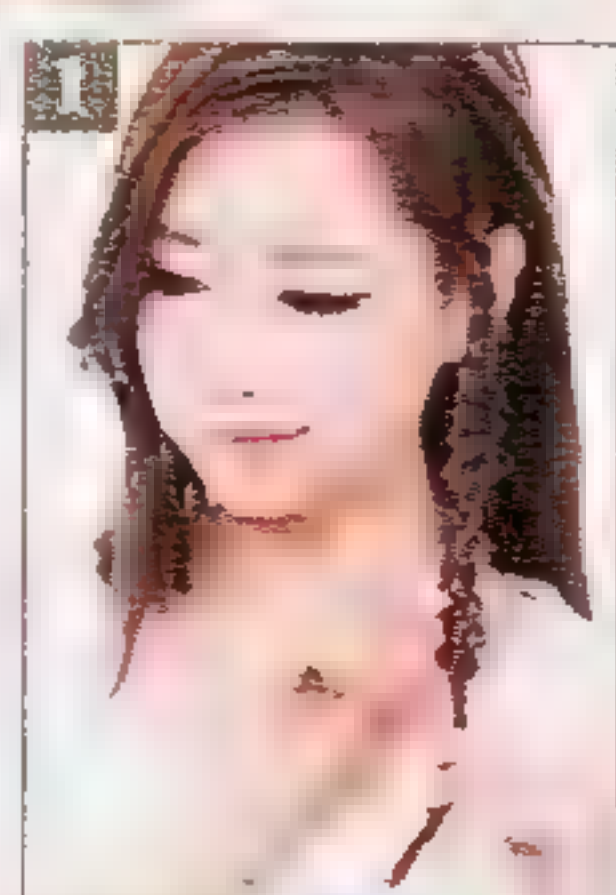
左右それぞれ、みつあみ2本をぐるぐるねじるよ
あまりギュってしない方が後々作りやすいよ



片結びしたら、そのままリボン結びしてね♥
リボンの中央をアメピンでしっかり留めたら終了よ



毛束を取るよ♥
プロセス①で結んだトップの髪の結び目を境に、下ろしてる髪から毛束をすくって片結びにするよ♥



髪だけみつあみに★
左側の耳前の髪を取って、細いみつあみにするよ★
そのあと、トップの髪を後頭部で結んでおいてね♥



広島県の看護学生 (28歳 / 広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

食事をしないお肌は、
痩せていく。



はじめよう、肌食。

肌は常にビタミンCを欲しています。肌には肌の栄養補給が必要。「プラスピュアVC」は、より素早く肌へ届けるために開発されました。さらに、水を使わないことでビタミンCを安定させているため、鮮度は抜群。まるで肌のために作られたサラダのような美容液です。肌のハリ・ツヤ・引き締め、新鮮なビタミンCをたっぷりと召し上がれ。

ピュアビタミンC25%配合美容液 プラスキレイ プラスピュアVC25 [10ml・約1ヶ月分] 通常価格 8,640円 (税込)

+ あなたのキレイをもっとキレイに
プラスキレイ

お問い合わせは.....

ヨイナ シミゼロ
0120-417-430
受付時間/平日 9:00~18:00 [土・日・祝日は除く]

プラスキレイ 検索
<http://pluskirei.com>



シミ・小ジワ・ほうれい線・くすみ・ハリ不足…etc.

悩めるアラサーの肌に**プラスキレイ**のスキンケア♥

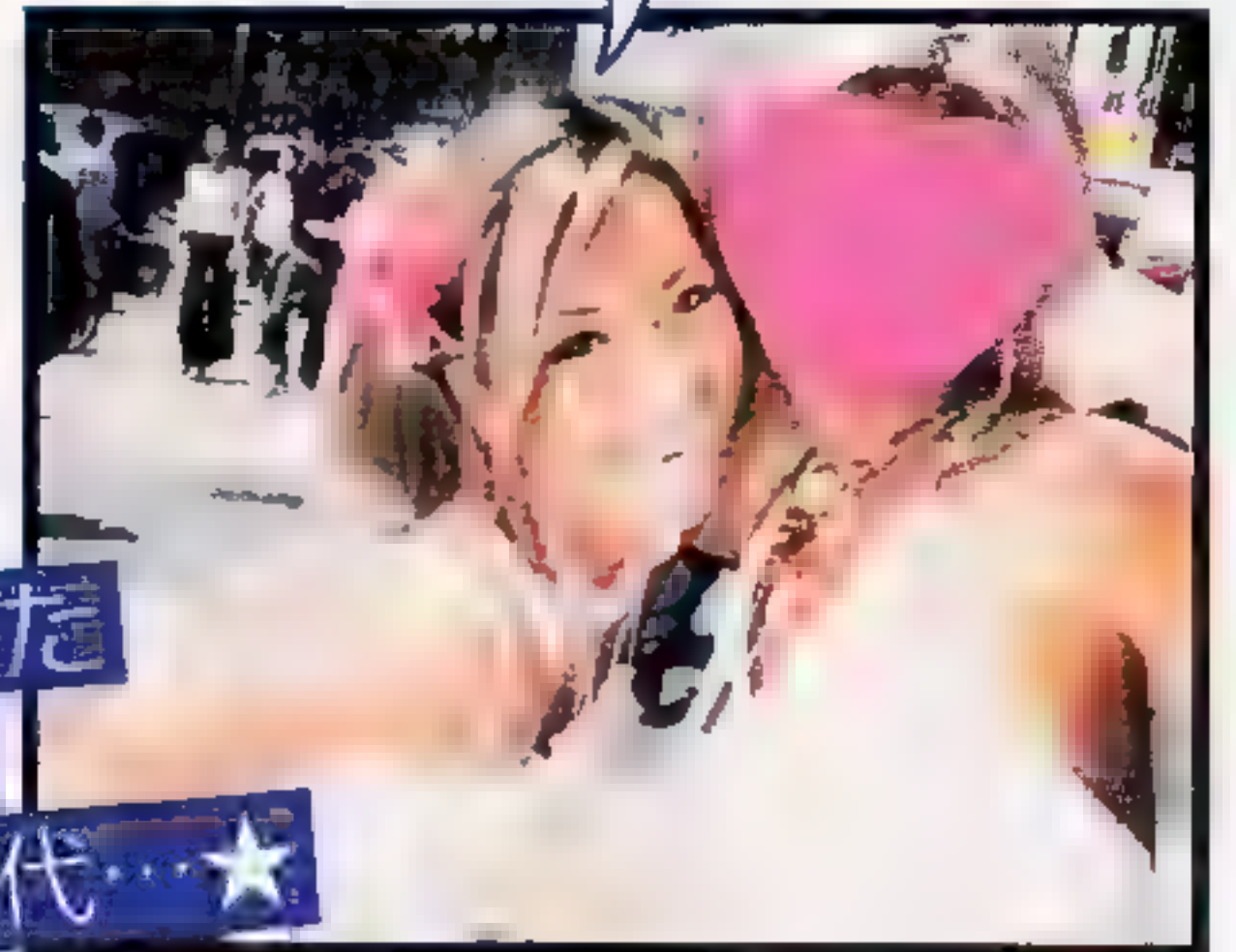
水野祐香、34歳

ハイドロキノンクリーム、はじめました!

素肌に自信が持てたらそれだけで女は無敵♡ ひと足先にはじめた水野祐香さんも、くすみのない美肌をゲットしました♥
紫外線が強くなるこの季節、毎日のスキンケアにハイドロキノンクリーム、加えてみませんか!?

PHOTO_Yoshinobu Bito

水野祐香さんが
ハイドロキノンに
出会うまで



15年前、雑誌eggに「ゴングロ三兄弟with U」
で出ていた頃。週4〜5回は日サロ通い♡

ガンガンに焼いてた
15年前の
ゴン黒時代★

予想通り、シミ・シワの嵐が…

助けてー

30歳前から頬にシ
ミやそばかすがチラ
ホラ出現!! 心の準
備はしていたものの
やっぱり悲しい…♡

いろいろ試してみたものの、
なかなか薄くならず…

うーん、
イマイチ♡



美白系化粧水はもちろん、
美容皮膚科でトランサミン
を処方してもらったり、
山ほど試行錯誤したよ♡

シミが
目立たないので
ファンデが
ワントーン
明るくなった♡

そんなときに出会った
魔法の一本♥

美容通も注目! 毎日少しだけ、隠したいボ
イントにポンッと塗るだけの簡単ケア♡

背中や
デコルテにも
OK…♡

身体にできてしまったシ
ミにも塗るだけ! 日
焼け止めクリームを塗
ることも忘れずに♡

ライター・Tokyo nadeshikoブローガー
(34歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん



ほうれい線や目尻の小ジワに…

マイクロパッチ HA

1箱5袋入り[5回分・約1カ月分]
¥9,180

1gで6ℓもの水分量を蓄え
るヒアルロン酸をシート状
に固めた、小ジワ予防パ
ックで潤いを集中
補充! 寝る前
に貼って翌朝は
がすだけ♡

くすみやハリ不足に…

プラスピュアVC10 10ml

1本[約1カ月分]¥5,400

ピュアビタミンCだけを閉じ込めた初心者向け
の「プラスピュアVC10」。水にも油にもなじむ
両親媒性なので角質層深くまでスピード浸透。

プラスピュア

VC25 10ml

1本[約1カ月分]
¥5,400

プラスピュアVC10の2.5倍
もの高濃度ビタミンCを配合
した美容液「プラスピュア
VC25」。整肌成分ビタミン
Cの威力を翌朝実感!

シミに…

プラスナノ HQ

1本¥3,240

整肌成分のハイドロキノン4%配
合のクリーム。クレンジング及び洗
顔を、化粧水などで肌を整え、
気になる所へ指でなじませます。

コンパクト
サイズ!!

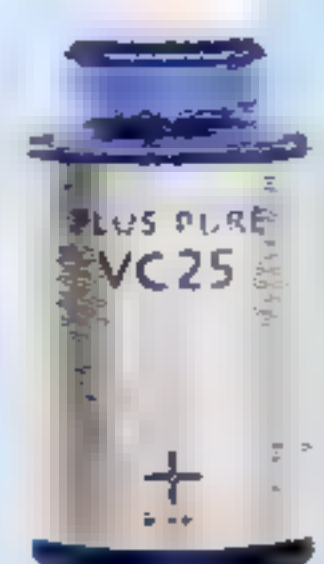
プラスピュア
VC25お試し品付
お徳な2本セット
¥6,480も!

本格ケアセットは、プラスナノ
HQ2本、プラスピュアVC25の
お試し品が付いてます!



アラサーの肌悩みに
プラスキレイのお助けアイテム♥
どんなコスメを使っても効果のなかった方、ク
リニックに通えない方、ケア方法がわからない
方に、「予防・対処・毎日のケア」の集中サポート!

0120-417-430
http://pluskawaii.com/



けいさんの mama'sルール

姉agehaの癒し姫・けいこさんが3月6日に帝王切開で第3子となる女のこを出産しました☆
幸せオーラがさらに高まるけいこさんと5人になったファミリーのいまを滋賀からレポート♥

PHOTO Takako Kishi (ROCKING DANDELION)
TEXT Hironeko-A

産休中につき
今号は滋賀より
お届け!!

専属モデル(30歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

整体師(31歳)
たける
武さん

はじめて
産です♥

麗ちゃん(0カ月)

神くん(3歳)

姉agehaに出始めて3年と3カ月30日
30歳の誕生日を迎える直前の3月6日、
女のこを出産して3児のママになりました♥

3度の出産を通じて

こんにちは、けいこです♥ この度3度目の妊娠を経て、無事に赤ちゃんを産むことができました★

2人目が楽に産まれたので3人目はもっと楽かなーと思ってたんですけど、途中で逆子が発覚して…。まさかの帝王切開に。

「ベビちゃんのために頑張るー」と決意したものの、初めての手術だから怖くて…。おまけに局部麻酔で意識がある状態だから、もう「うわあー」って感じてました。

それでも産声が聞こえたときは「無事産まれてくれてよかったー」ってすごく安心しましたけど。

一般的に言われるのは産む前にしんどののが自然分娩で、産んだあとがしんどののが帝王切開らしいです。神くんのときはものすごく陣痛が痛かったけど、自然分娩の方が出しきった感があったかな(笑)。

どちらの方法で産んでも愛しさはまったく変わらないんですけどね。

今回の出産では帝王切開以外にも、いろいろなお産を学ばせてもらいました。実は麗ちゃん、産まれたときの体重が2100gとちょっと少なかったのでしたら保育器に入っていたんです。

麗ちゃんを出産したのは38週に入ってた最初の日。正期産域である37週、いわゆる十月十日を過ぎればいつ出産しても良いのだそうですが、この長さが1週短いだけでも母乳を飲む力が変わってくるらしいんです。最初こそ小さかった麗ちゃんだけとお腹に長くいたおかげで順調に大きくなって、予定より早く退院することができたんですね♥

3人目だから子育ては

産まれたときの大きさがすべてじゃないんだって、週数の大切さを改めて実感しました。

出産は大変でしたが、子育てに関しては余裕がありますね。前の2人のはときは慣れないことだらけで不安だったけど、麗ちゃんに対しては大丈夫! 全員年子で子育ての感覚を身体で覚えてるから、おむつも触っただけでおしっこうんちかわかるしね。

それに上の2人もだいたい成長したので、少しずつだけ手がからなくなってきました。その分、自我が芽生えて別の意味で大変なことは増えましたが(笑)。

男女どちらでもかわいいけど、女のこはやっぱりうれしいです。姉妹でお口とかもかわいいじゃないですか♥ それに自分がお姉ちゃんとしてく仲がよいから、姉妹が欲しいと思ってたんですよ。

「麗」という名前は私が考えました。漢字二文字という部分は兄妹でそろえようと決めて、いくつ提案した中でだんなさんが「響きがキレイだから」と選んでくれたんです♥

あつという間に3人目ですが、ママになつて本当によかった★めっちゃ大変だし忙しくて自分の時間は減ったけど、得たものは大きいですね。一番は1人じゃない強みというか、大きな安心感かな♥

愛しい子供たちが増えて、本当に幸せ。これからは家族のため母として、いち女性としてより一層輝けるように頑張ります☆

3月1日
麗ちゃんが安産だったのでもっと楽かな? と思いきや逆子が発覚。妊婦体操を頑張ったけど最後の健診でも結果は同じ。ベビちゃんの好きな産まれ方でいいかと腹をくる♥

3月10日
帝王切開には旦那さんも立ちあってくれたけど、人生初の手術が怖くてガクブル…。麗ちゃんの産声を聞いてホッとしたものの、その後の麻酔で翌日まで朦朧として過ごす。

3月19日
私は10日ほどで退院できたけど、麗ちゃんは体重が少なかったのもう少し病院のお世話になることに。早く大きくなるようにと、家から産院まで毎日お乳を届けていました♥

3人兄妹になるまでの 出産ヒストリー

いまでこそ余裕も出てきたけど、最初の頃は戸惑いだらけ…子供たちと一緒に私がママとして成長してきた過程を振り返ります♡



赤ちゃん2人の育児に 追われて大わらわ♡



お兄ちゃんのマネをし始めてだんだんやんちゃに★旦那さん曰く「ツンデレなコ」(笑)。

生活リズムの違う2人をどう育てたらいいのかわからなくて…落ち着いたのは約4〜5カ月経って姫ちゃんの首がすわってから★おんぶしながら寝てくれるので助かりました♡



ママもびっくりするくらいの超スピード出産♡夜泣きもせず手のかからないコでした♪



育児も接し方もわからなくて 最初の3カ月は不安でした…



1歳

陣痛は痛かったけど元気に産まれてひと安心。でも身体が弱くてよく風邪をひいてました♡



2歳

身体が丈夫になってよかった♡人を楽しませるのが大好きなやさしいコに育ってます★



3歳

相変わらず風邪を引きやすく心配♡1歳半のとき姫ちゃんが生まれてお兄ちゃんに♡



不妊治療を経て 念願の第一子妊娠♡

滋賀に帰って結婚式の準備をしている最中に神くんの妊娠が発覚♡お医者様から「歩いた方が安産になる」と教えてもらったので、よく歩いてました★

3人目の 出産に備えて 準備したもの

出産に向けての準備ももう3回目だから手慣れたもんです♡親戚が多いので、お下がりなどもうまく活用させてもらってます★

3人分の ママバッグとその中身

愛用してるのはキティちゃんの大型トートバッグ♡荷物はいつも必要最低限を心がけているのでこんな感じです★



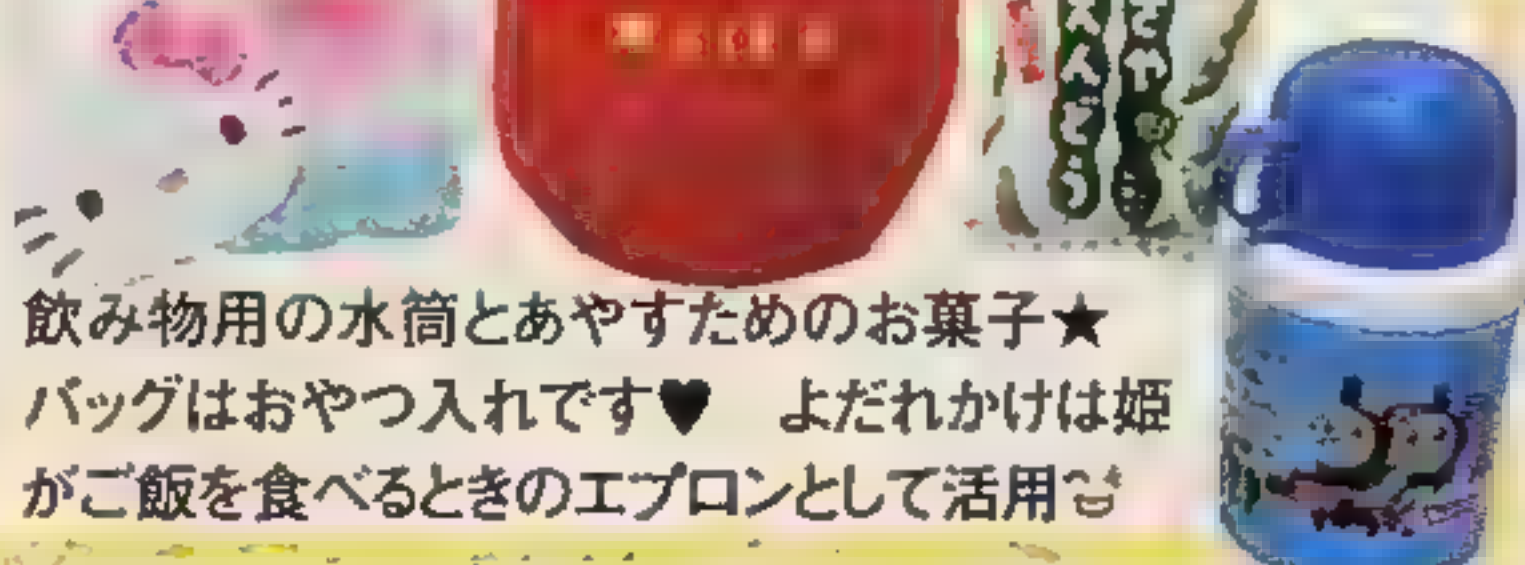
鏡とポーチーポーチにはワセリン、目薬、コーム、グロスを入れてます。エコバッグも携帯。



お湯入りポットと哺乳瓶♡粉ミルクは成長とともに本数が増えます。



3人共通のもの♡

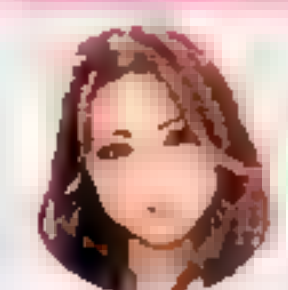


飲み物用の水筒とあやすためのお菓子★バッグはおやつ入れです♡よだれかけは姫がご飯を食べるときのエプロンとして活用♡

タオルは常に3枚♡授乳時はガーゼ素材のものを使います♡ウェットティッシュとおむつ、神くんのパンツも忘れずに★

私たちは出産時にコレを準備してました

1人目出産♡



産休中の正看護師(33歳/愛知県) 既婚・娘2人・息子1人 土屋きよかさん

無事出産の大人用おむつは1人1人10枚ずつ準備

万が一外で破水したらダダ漏れなので保険として★肌着は2人目までならお下がりでもいいけど、ボロボロだから買い替え♪

2人目出産♡

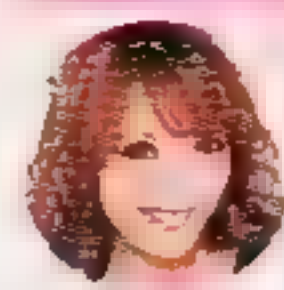


主婦(28歳/東京都) 既婚・娘1人・息子1人 谷和香さん

1人目同様大人用おむつは1人1人10枚ずつ準備

2人とも冬に産んだので院内は赤ちゃんに合わせて暖房ばっちり！唇も乾燥するし厚手のパジャマだと汗だくになるよ♡

3人目出産♡



歯科医療事務(30歳/東京都) 既婚・息子1人 古橋綾香さん

おむつやミルクなどは産む前に赤ちゃん本舗で。ミルトンは夜中に哺乳瓶を煮沸するのが大変だったので退院後にネットで購入。

3. 母乳パッド



1人目を産んだときに知った便利なアイテム♡私はお乳の量が多いので、ブラに挟んでおかないとパジャマがびちゃびちゃになるんです♡

1. 前開きの パジャマ



マタニティ用も売ってますが、授乳のしやすい前開きタイプならなんでもOKだと思います♡出産後も普通に使えるように、かわいさ重視で選んじゃう♡

4. ベビーカー



3人兄妹だけだと上の2人が歩けるのでベビーカーはお兄ちゃん家のお下がり1台で十分ですね♡麗ちゃんの首がすわったらだっこ紐も併用します★

2. おむつ

産まれてから準備するのは大変なので、入院前にまとめて買います♡退院後に着せる肌着やベビーベッドも前もって出しておきました★

5. チャイルドシート



麗ちゃん用も新しく買い足しましたよ♡これまでの5人乗りの車だと3人分のシートを乗せきれないので、7人乗りのファミリーカーに変えました♡

けいこさん家&姉ママたちの 子育てルール★

ママ3年生にもなると少しずつ子育ての
コツがわかってきた気がします★ 私&
姉ママたちの子育てルールをご紹介します♥

ぐずったときはどうしてる？

「もう1回あそこからここまで抱っこ！」とやり直したときは、
戻った方が無理やり連れてくるより早い(笑)。そこを見越して
時間に余裕を持って行動するのもコツ★



マジックモード開発&美肌院勤務(34歳/東京都)
パツイチ独身・娘1人
WAKAKOさん

うちでは
こうしてる♥

教育方針はどうしてる？

「親が何を望むか」がポイント

子供は何でもマネするので、まずは自分がちゃんとお手本を
見せるようにしています★ 逆に子供にしてほしくないことを自
分もしなくなったから、親になってよかった♥



介護福祉士(33歳/千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口 慧さん

うちでは
こうしてる♥

赤ちゃん世りしたときはどうしてる？

赤ちゃんはまだないですが、神くんは最近よく甘えてきます。
お兄ちゃんとはってもまだ3歳ですもんね★ 不安にならない
ように、できるだけ甘えさせてあげてます♥



介護福祉士(33歳/千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口 慧さん

うちでは
こうしてる♥

兄弟姉妹の争いとはどうしてる？

神くんの髪は旦那さんが切ってます♥ 前髪くらいなら私もたまに
切るんですけど、うしろはさすがに難しくてムリ♥ 旦那さんのカッ
トも超個性的なんですからね(笑)。



セツサロンアンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

うちでは
こうしてる♥

子供の成長に合わせたことは？

テーブルだと高さが合わないこともあるので、授乳室の有
無も事前に調べてます★ お気に入りビュッフェ、3歳ま
では無料のところも多いのでお得です!



産休中の正看護師(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

うちでは
こうしてる♥

兄弟姉妹の成長をどうしてる？

神くんは靴下の履かせ方を教えながら赤ちゃんを着替えさせて
ます。最初は時間がかかるけどできたときめっちゃ感動するん
です♥ タイツとか難しいものだけは私が♥



主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

うちでは
こうしてる♥

いたずら予防はどうしてる？

すごく効くのは「鬼から電話」っていう携帯アプリ! 「いた
ずらすると鬼から電話がかかってくるよ〜」という、やめます
ね♥ 周りのママ友たちの間でも評判です(笑)。



マジックモード開発&美肌院勤務(34歳/東京都)
パツイチ独身・娘1人
WAKAKOさん

うちでは
こうしてる♥



旦那さんとのチームワークは どうしてる？

「そんな方法あるんだ!」とホメる作戦♥ 旦那さんが常に
子供たちと過ごしたい人なのでお出かけはいつも家族一緒。
大きくなる前に一緒にいる時間を大事にしたい♥



主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

うちでは
こうしてる♥



兄弟姉妹の成長のお祝いはどうしてる？

スイマーバもいいなとは思って、お風呂は子供が立てるよう
になってからじゃないと怖くて、私1人で入れなやいけな
い日もあるから、ベビーバスの方が便利♥



産休中の正看護師(33歳/愛知県)
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

うちでは
こうしてる♥

兄弟姉妹の成長のお祝い方はどうする？

「孫の顔を見たい」と言ってくれるので、ママに連れていってま
す♥ 普段から会っておいた方が子供たちも慣れるし、たまに預
けるときも安心してくれますしね♥



主婦(28歳/東京都)
既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

うちでは
こうしてる♥

ママになってからの美容ルール♡

美容にかかる時間は正直ないです♡
少ない時間でも女子力をキープできるよう、やれることだけは丁寧に♡

6 ママと会う日はメイクだけはいいように♡

ライン以外は適当! メイク中に子供たちが集まってきたらビューラーで遊ばせます(笑)。

7 可愛いカッコンやフリマは手元!

子供にジロジロ見られるし「その目の色何?」と言われるとキツイ(笑)。子供ウケ重視で♡

8 あみあみニットはほつれるので危険♡ 丈が長いと引っ張られるのでミニが多くなりました★

9 高いヒール自体に興味なくなりました♡ 最近好きなのは4cmくらいのヒール靴★ スニーカーもよくはきます♡

10 傷痕を消せると聞いたので完全に傷がふさがったら使う予定♡ 普通に保湿にも使えそう♡



メディプラスのジェルを使っています♡ 洗顔後に塗るだけでスキンケアが完了するので楽♡

2 ママが寝てから♡ 寝てる間じゃないとムリですね♡ 育児が落ち着いてから夜中にゆっくり塗ってます♡

3 育児で忙しくてもやっぱりたまには巻きたい♡ みんなが起きる前ならうっかりコテでヤケドする心配もないので安心です♡

4 洗顔とクレンジングは分けてるけれど、ウォーターブルーのコスメは落とすのが大変なので★

CCクリーム、チーク、ハイライトだけ♡ 前髪があるのでまゆげは描かなくてもOK♡

けいこママ密着24時

+これからの生活予想♡

2人育児の日々を振り返りつつ、3人育児になるこれからの生活を予想♡ ベテラン流の工夫も見せちゃいます♡



19:00 夕食の片づけ

夕食の後片づけをしている間、子供たちはブロックで遊んでることが多いかな♡ 2人の様子を見ながら、私は趣味のパン作り♡ 最近ハマってるんです♡



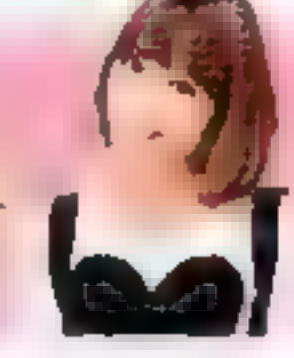
20:00 ママの風呂

旦那さんが帰ってきたら協力してもらって子供たちをお風呂へ♡ 子供2人だと大変なので、姫ちゃんも生後4か月くらいまではベビーバスを使うようにしてました♡



21:00 子供たちと就寝

寝かせたら自分のことをやると思うんですけどね♡ 寝かしつけながらつつい私も一緒に寝ちゃいます♡ ドラマなんてもうどのくらい見てないんだろ?(笑)。



13:00 近所の公園へ

近所の公園に連れてって遊ばせたり、近場を1時間くらいかけてお散歩♡ このあとのお昼寝に備えて、いっぱい遊ばせておきます♡



14:30 軽めのおやつ

軽めのおやつをあげて、お昼寝タイム。子供たちが寝ている間に夕飯の支度をしたり、ブログを更新♡ たまに私も一緒に寝ちゃってます♡



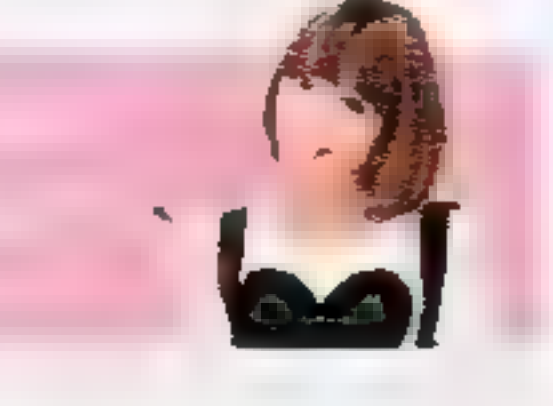
17:00 夕飯の準備

大体このくらい。あんまり長く寝過ぎると夜に寝つかなくなるので、様子を見て起こすことも★ 子供番組を見せて遊ばせている間に夕飯を準備しちゃいます♡



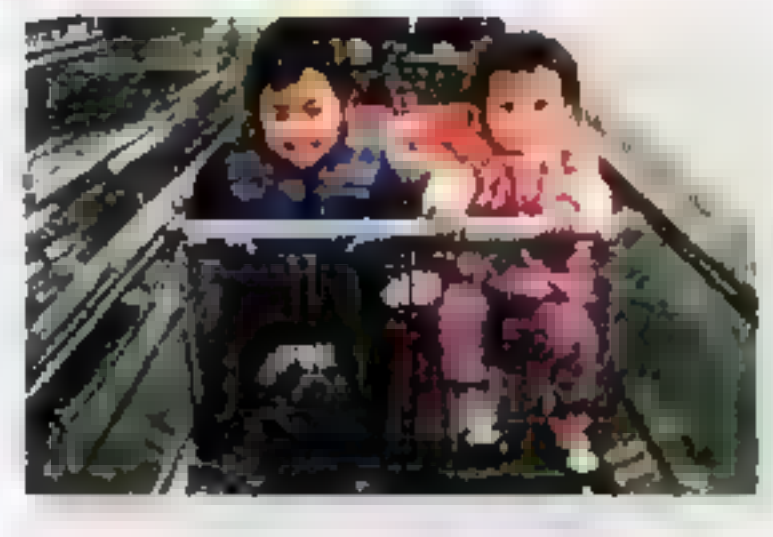
18:00 夕飯

子供たちにご飯を食べさせる♡ まだ1人じゃ上手に食べられないので様子を見ながらお手伝い♡ お残しに備えて自分のご飯は軽盛り♡



10:00 先月までは保育園の予行練習の時間♡ 私

が運転する車に乗せて近所におでかけしてました♡ ついでにスーパーで夕食のお買い物♡



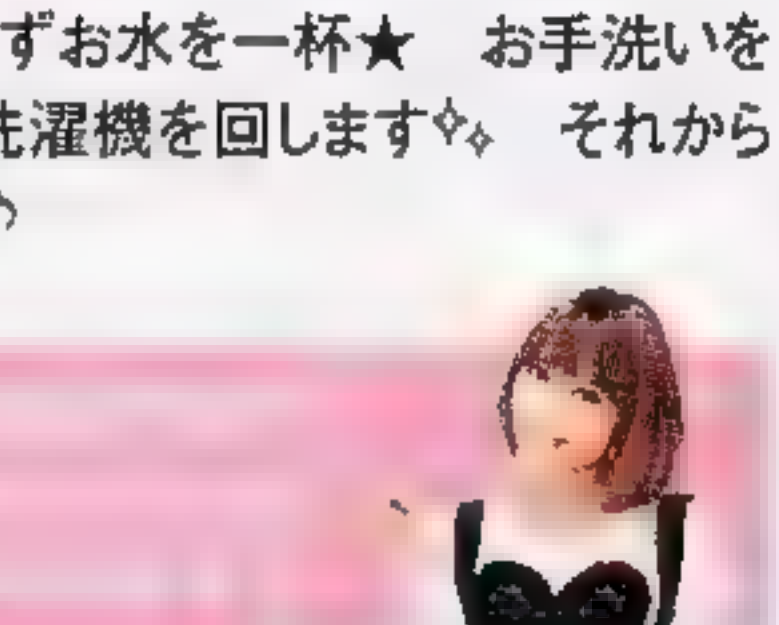
10:30 買ったものを冷蔵庫にしまったら、子供たちに教育番組を見せながらお昼ご飯の用意♡ 旦那さんはお店に出動したあとなので、子供たちと自分の分だけ♡



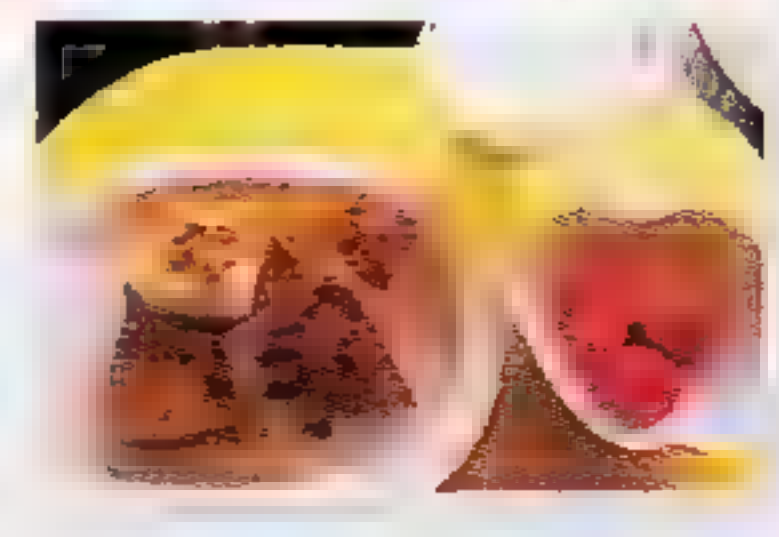
12:00 この日は野菜たっぷりの焼きそばとスープ♡ 2人に食べさせ終わったら、あと片づけをしながら夕飯の下ごしらえをします♡



7:30 誰よりも先に起きて、まずお水を一杯★ お手洗いを済ませて着替えたら、洗濯機を回します♡ それから軽めの朝ごはんを用意♡



8:00~8:30 朝はあまり食べてくれないんですよ...♡ メニューはコーンフレークとバナナとか、小さめのパン2つにジュースという組み合わせが多めですね。



9:00 洗濯物を干す、掃除機をかける、子供たちを着替えさせる、お昼ご飯の用意をするなど、わりとバタバタします♡ 合間で自分のメイクもちゃちゃっと♡



けいこさんの未来予想図♡

自分磨きも頑張ります♡

4月から上2人が保育園に通い出すので昼間はゆっくり麗ちゃんを見てられそう★ このゆとりを生かしてクッキーとか手の込んだ手作りおやつを用意できるお母さんを目指したいですね♡



ライフスタイル
プロデューサー・
美恵ちゃんに
学ぶ!!

部屋の中で好きなスペースを1カ所作る♡ 私の部屋はその積み重ねなんです♡

美恵のこだわりL♡DK

今回は収納スペースもまるごと公開してくれるという思いきりの良さ♡ 娘が2人いるとは思えない見事な収納術と、インテリアセンスに迫ってみました!

PHOTO_Satoshi Omura

白い壁にはほどよい
ピンクのアクセント♡

LIVING ROOM

届きたての白いドレッサーを
配置した甘すぎないリビング♡

「部屋キレイだね」ってよく言われるけど、私は物が多い家で育ったから、最初はずっと手探り状態♡ 少しずつ好きなインテリアを揃えて、かわいいスペースを完成させて♪ そうすると愛着が出てくるから、他のスペースも全部大事にキレイにしたい♡ それで完成したのが今の部屋なんです♡

ミリちゃん(8歳)

リセちゃん(11歳)

ライフスタイル
プロデューサー
(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

作業場が使うから
シンプルな白を希望

DRESSER SPACE

ドレッサーって甘いデザインが多いけど、
コレはほどよくシンプルで気に入った♡

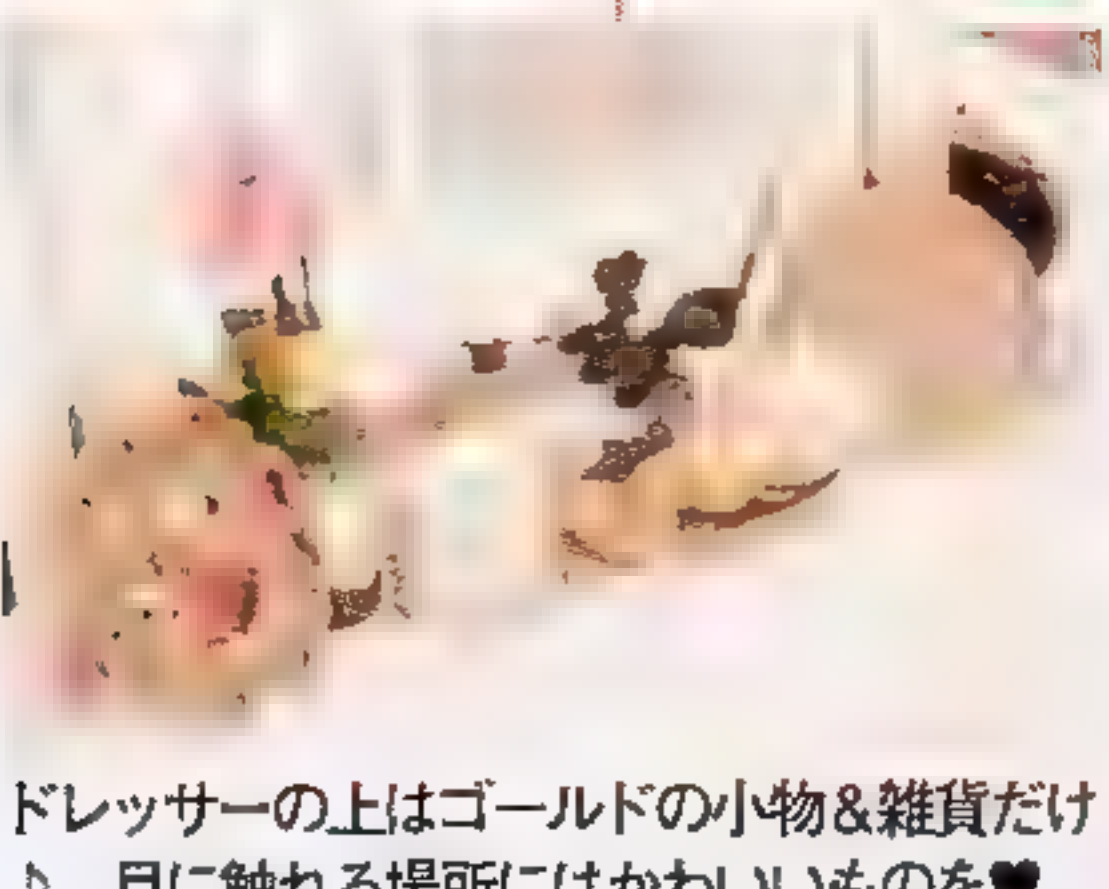


DVDやリセミリの
貯金箱、ちょっ
としたホコリ取り
はテレビ台の収納
スペースへ!

くるくるドライヤ
ー、ヘアブラシ、
コームは縦に並べ
て取りやすく♡ 2
番目は空スペース!



よく使うメイク用品ファンデ、チ
ークリップを用途に分けて収納♪



ドレッサーの上はゴールドの小物&雑貨だけ
♪ 目に触れる場所にはかわいいものを♡



テレビやチェストがあ
る右奥のゾーンは黒、
ソファより手前は白系
のインテリアで統一♡



ヘアアクセはファー
やリボン、シュシュ
など種類別に分け
ると、使いやすいし
見栄えもイイ♡

ひとつの収納箇所に必ず
ある空のスペース♡ 物
をパンパンに詰め込ま
ないのが心の余裕にも♡

カチューシャなど大
きめヘアアクセは
100均のカゴで仕分
け。左奥にはコテな
どをまとめて♡



ANNA SUIの装飾に
慣れてモノトーン+

BED ROOM

家の中で一番好きな
理想を実現した空間

ベッド&リネン類はマ
ルイのインザルームで
♡ クッションはスバ
ラとフランフラン



厚手のコートやジャケットはベ
ッド横のクローゼットへ！ 上段の
ボックス、下のカゴの中は空

東京インテリア家具で購入した
黒のチェストも中は空っぽ！ ル
ームランプはフランフランで★



BATH ROOM

シャンプーなどの
ヘアケア類はシャ
ワノズルの上に。
紫のバラ&蝶のハ
ンガーは飾りで♡

紫のボトルはCB
ジャパンのuca
シリーズ。"洗
えるバスケット"
にはお掃除用品
が！

殺風景になりがちなトイレ
は、シルバーの造花を飾る
ことで一気にグレードア
ップ♡ 4つ並んだ丸いキャ
ンドルはフランフラン★

買い置きはしないので使
器上の収納もスッキリ!!
ダウニーのスプレーは香り
よりもカラーでチョイス

TOILET

新ベースの補間で
シックな雰囲気

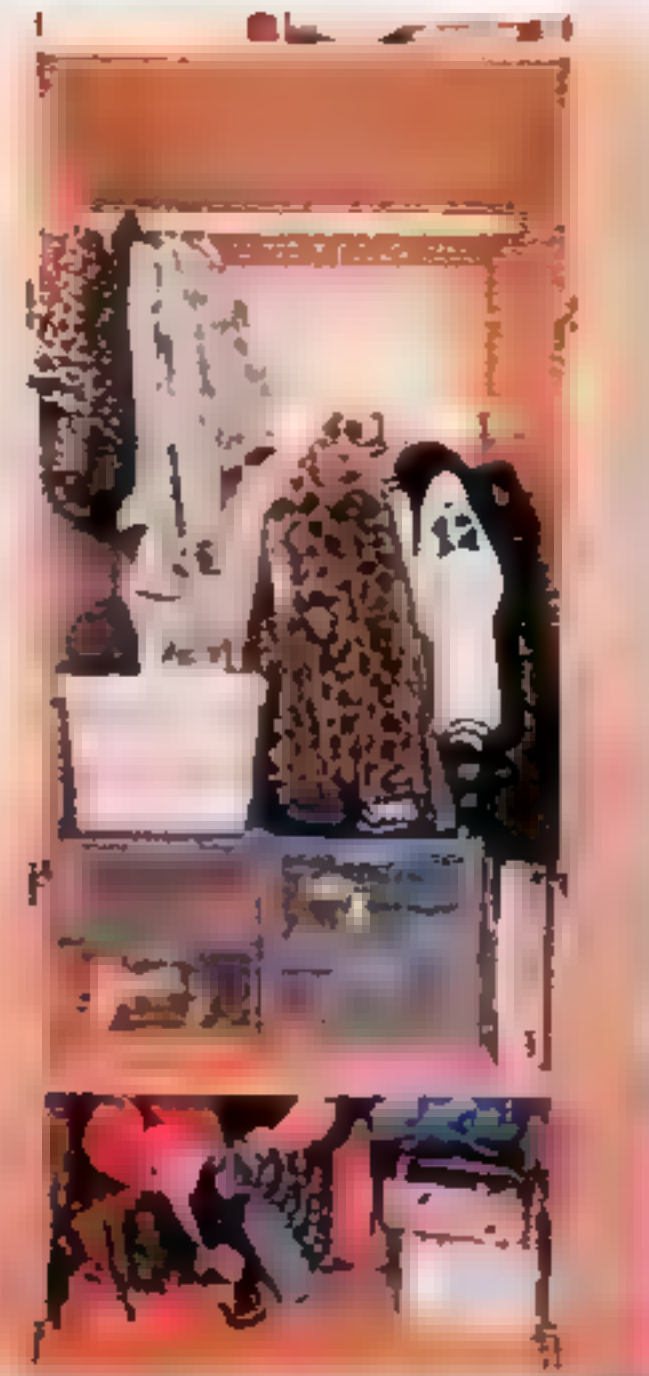
おうちのインテリアは朝から
お洒落してるよ

CHILDREN'S ROOM

女のこらしく育て
ほしくてピンクに

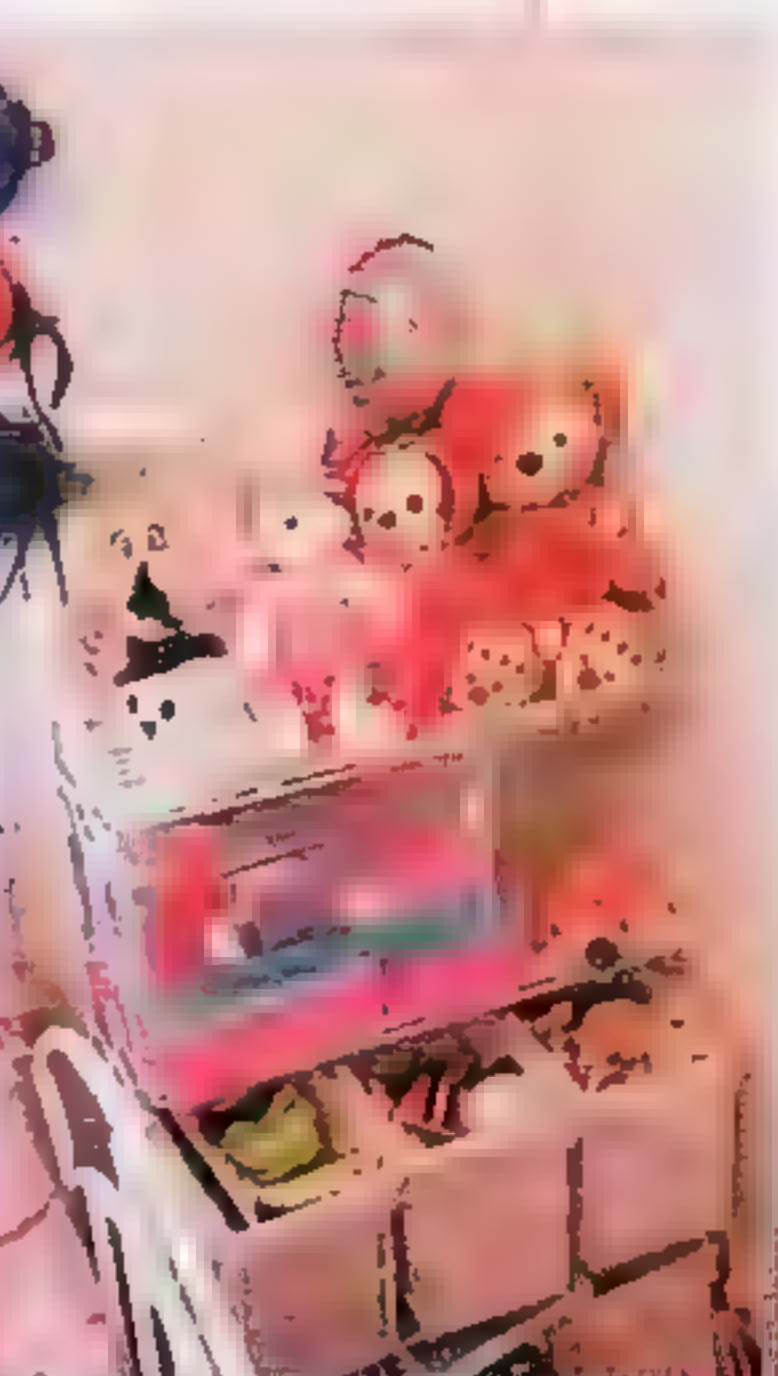


遊んでも必ず
決まった場所
にお片づけ♡



高さを調整できる突っ張り棒
を2つ使用。下はバッグ類、
透明ケースは工作用品に！

子供部屋にも私
のルールは健在
♡ リセミリの
引き出しにもし
っかり空スペ
ースがあります★



飾るぬいぐるみと、カゴへし
まうぬいぐるみを分けている
ので見た目もスッキリ★

汚れやすい透明素材の物
をあえてセッティング♡

WASHING ROOM

水まわりは常に清
潔にしておきたい
から、あえてクリ
スタル系の雑貨で
まとめているよ♡



スキンケア類は鏡裏のスペースへ！ 出
し入れの多いチューブものは下、美容液
系は2段目、スペシャルケアは3段目に♡



上はシャツなどのリネン類、中はCBジャ
パンのタオル"マイクロファイバーカラ
リッチ"、下はコストコの洗剤&柔軟剤

コストコで購入した洗
剤のストックや、柔軟
剤などの詰め替え用は
洗面台下の収納へ！



ハンドタオルやハンカチは
引き出しに四つ折りでお
弁当入れやちよとした
巾着袋は二つ折りに★

美恵ちゃんに10の質問♡

いつ行ってもキレイなお部屋にしている美恵ちゃんの収納術が知りたくて、この特集を企画しました♡ インテリアのまとめ方、片付け方のヒントがいっぱいです♡

Q6 空間にメリハリをつけたいときは!?

A 造花がおすすめ♪ 黒やシルバー、ゴールドが好きなんですけど、あまりない上に結構高くて♡ 私は横浜のワールドポーターズとかで500~2,000円以内のものを購入。お店にデコレーションされている一点ものが狙い目だよ!

Q5 テーマカラーの決め方は!?

A あえて白や黒など汚れが目立つ家具を買う!!

私も本当は茶色が好き♡ でも毎週2回掃除することを徹底するために、モノトーンで家具を統一。猫がいることも手伝って、床掃除は日課になったし、ある程度キレイをキープできているよ!!

Q7 日用雑貨を買うときの基準は!?

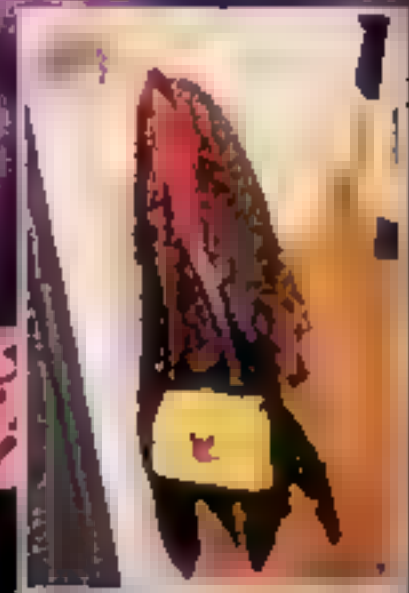
A 直感で買っちゃう♡ かわいいかどうかが基準!

香りより効果よりデザイン重視!! あと外に、おいておいたときに、他のインテリアと相性がいいか、うかがって選んでいます。そして妥協は絶対にしない。欲しいものに巡り会えるまで探します♡ だからムダに物は増えません♡

Q8 部屋の中で一番好きな場所は!?

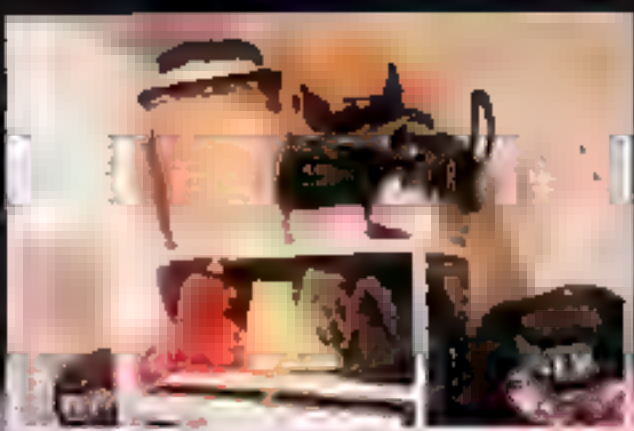
A ベッドルームかな♡

私自身、アナスイの世界観が大好きだし、上の娘リセが好きだからそれもあって♡ 子供の頃は、団生活でベッドは昔からの憧れだから、毎日ちゃんとベッドメイクしてきれいにしておくの♡



Q9 服の収納のコツは!?

A 服は着古す前にフリーマーケットに出したり、友達にあげたり、基本リサイクルして増やさないようにする♡ 専用のクローゼットルームは1.5帖くらいで小さいので、そのシーズン着るものだけを出しておく。衣替えは年4回して着ないものは段ボールで収納(笑)。



Q10 収納に空きスペースがあるのは!?

A 心の余裕につながるから♡ いざというときに収納スペースがあると安心♡ 同時に、散らかっても「ゴメン! しまったら片付けよう!」って意識を持っているんです♡ どれも厳選した物だから、ほとんど空いてあげたい♡

Q1 インテリア好きになったきっかけは!?

A 小学校のとき、遊びに行った友達の家が本当に素敵で! 私の家は貧乏だったし、狭かったし物がごちゃごちゃ多かったから余計に衝撃だったな!

Q2 インテリアで心がけていることは!?

A ごちゃごちゃさせない!

決して物は少なくないけど、色を使いすぎない。モノトーンに合うビヨウ柄やダマスク柄などを組み合わせて、好きなテイストもスッキリ見せるようにしてる★

Q3 家具の選び方は!?

A 予算ありき!

予算でどれくらいの家具を揃えられるのか考える。本当はもっとお金をかけたいけど、まだ子供も成長途中。だから今の部屋でのバランスを考えて上品に見えて高級感があって飽きのこないものを選んでる♡



Q4 家具を購入するときのポイントは!?

A 同じ値段で迷ったら、より高級感を感じさせてくれるものを選ぶようにしてます。娘たちの意見も聞きつつ♡ 私がそうだったように、子供の頃って感受性が豊かだし、いろんなものに刺激を受けやすいと思うので。よりいいものに触れてもらいたい♡

美恵ちゃんオススメの雑貨&家具12♡

毎日目に映るものだから、妥協はしたくないのが美恵ちゃんのポリシー♡ 「好きなものに囲まれていると自然と笑顔になるし、最高に居心地のいい場所になるんです♡」



同じくスバラと私のコラボ製品、ダマスク柄ストレージボックスBKセットは1,944円♡



永田杏奈ちゃんとスバラのコラボBOXはセットで3,780円♡ ストーンのアクセントが素敵♡



私がプロデュースしたスバラとのコラボ製品、ダマスク柄クッションカバーは全4種で各2,700円♡



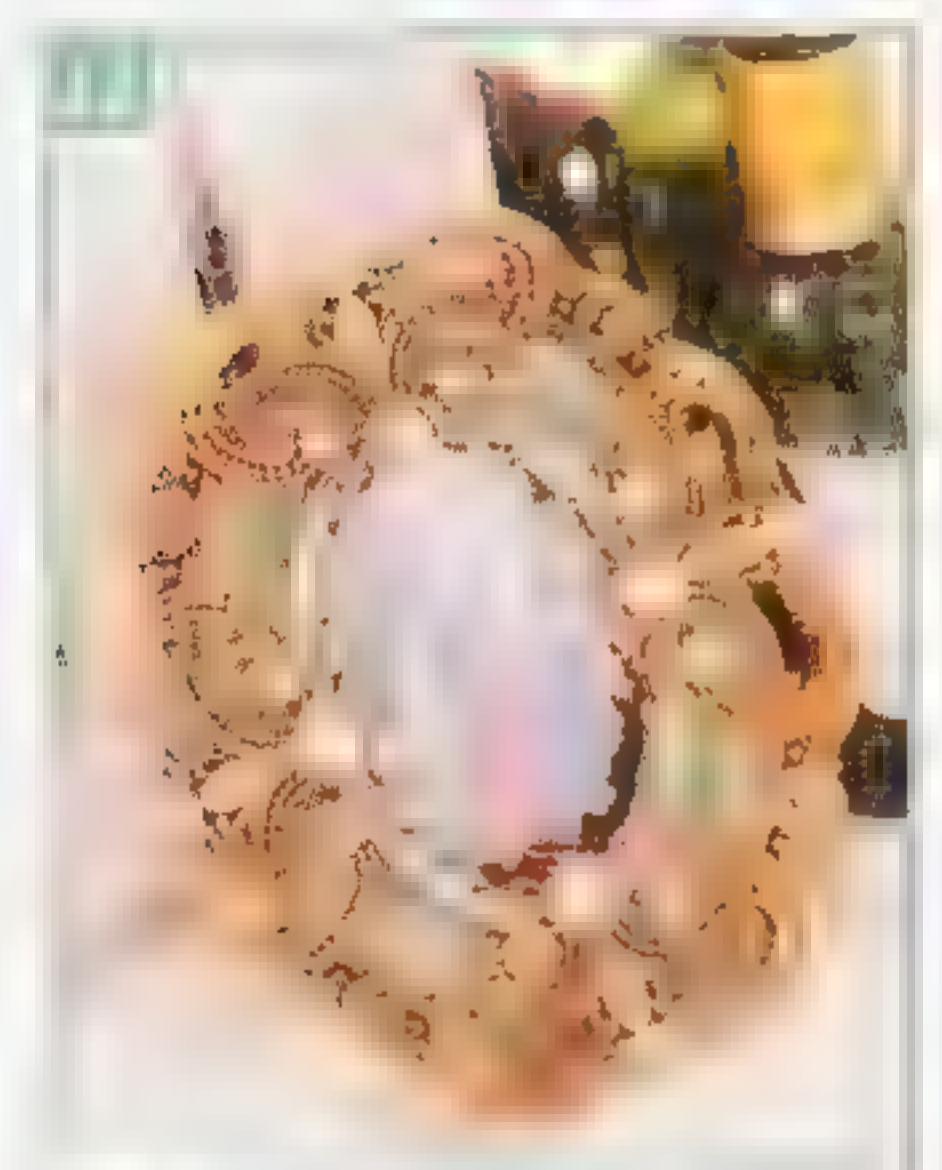
モノトーンと相性のいい、派手すぎない大人なビヨウ柄が欲しくて探したの! オソロのスツールも♡



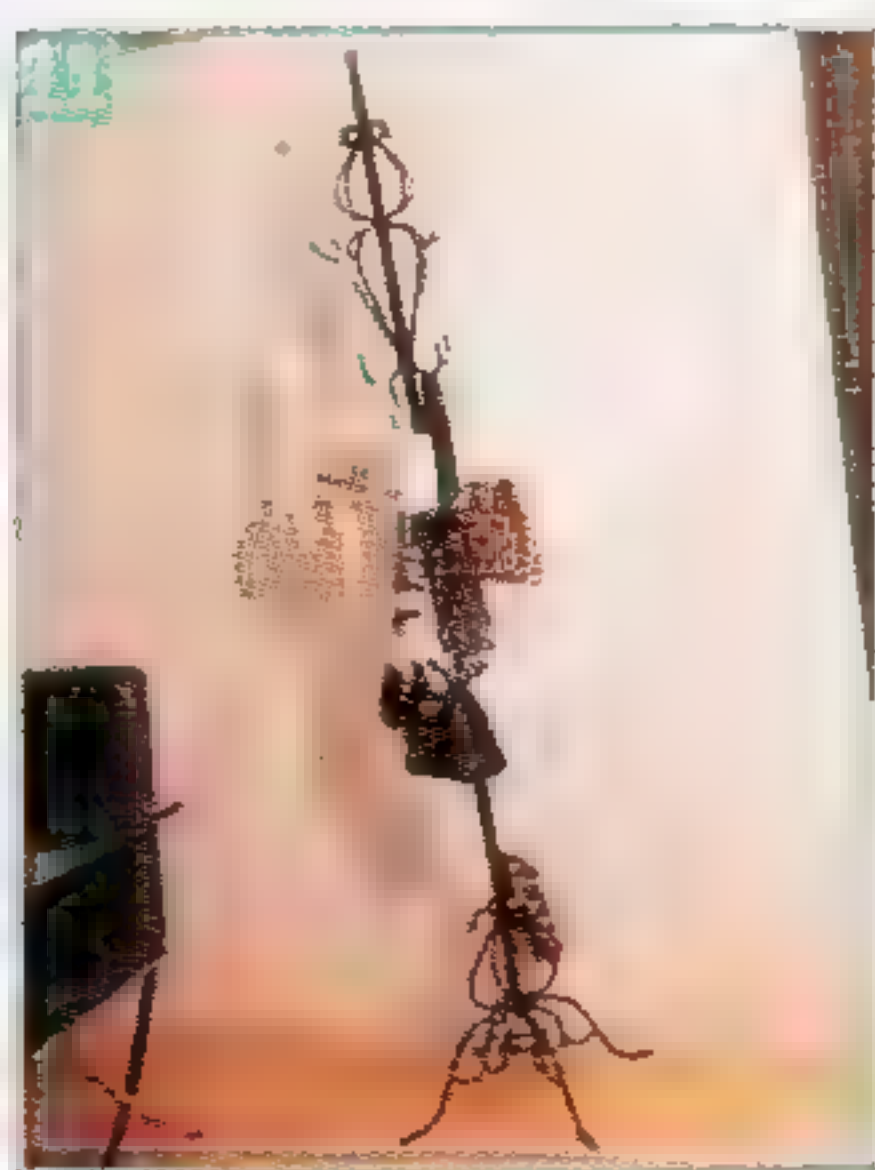
ベージュのスーツケースは、事務所からのバースデープレゼント★旅行にもインテリアにも活躍中♡



電源コードを隠すために買った鏡は東京インテリア家具で約6,000円♡。スーツケースは2コ約6,300円。



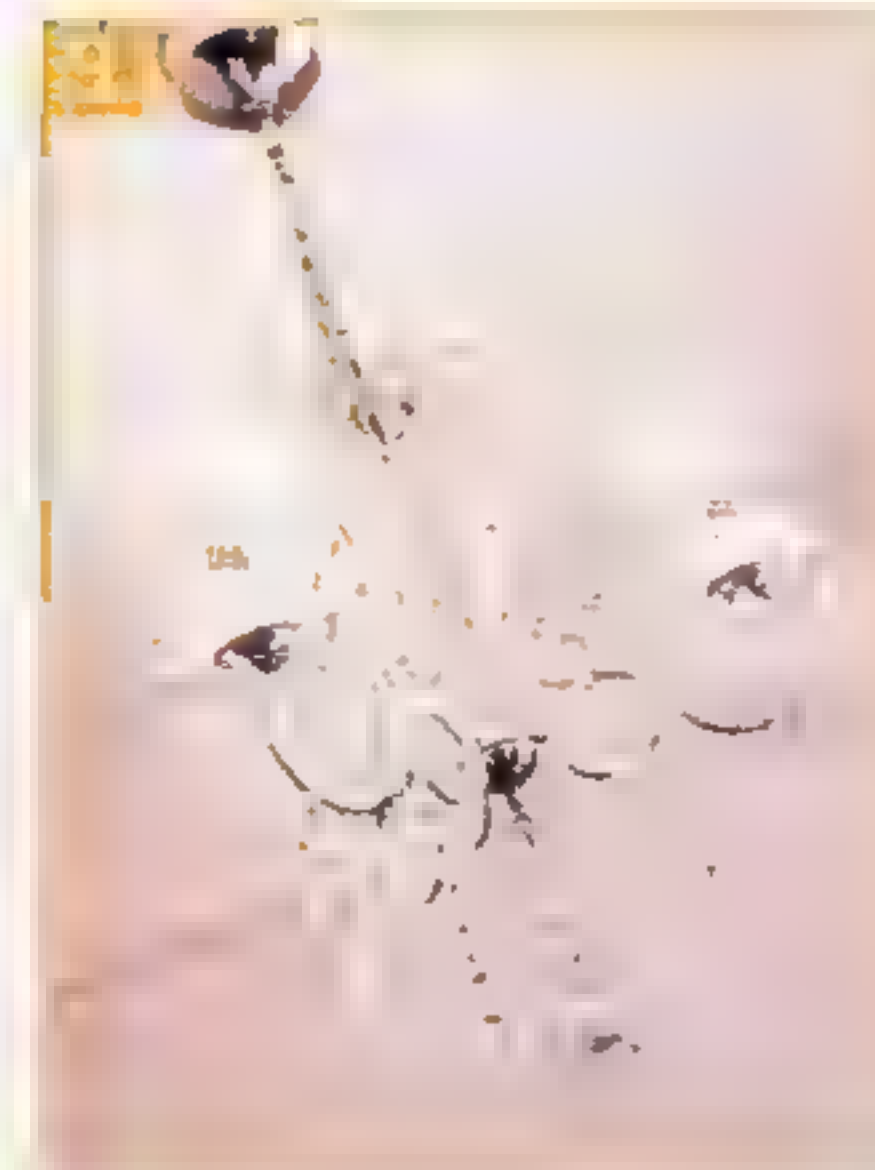
リセ&ミリの笑顔をいつも眺められるように、ドレッサー・テレビの横・トイレと写真立てがいっぱい♡



5年前に購入したバッグ&帽子スタンドはフランフラン スリッパもかけられるのすごく便利★



クリスタル素材と、天井からのチェーンの長さにこだわった、居間のシックな黒いシャンデリア♡



子供部屋のピンクに合わせた、約30万円の白いシャンデリア♡ クリスタル素材にこだわって大正解♡



猫脚がかわいいのとガラスの収納スペースが気に入って購入★ 造花を飾るとクラシカルな雰囲気♡



光に反射するとダイヤモンドみたいなカルテルのスツール、"ストーン"は28,944円。次は透明のクリスタルが欲しい♡

Shop List♡

WONDER (ワンダー) / BUYMA SHIPS ONLINE SHOP / Web Shop ジェニファーテイラー / 輸入雑貨屋さん .com SPARA Beauty&Luxury Shop (スバラ ビューティアン ドラジュアリーショップ) / Web Shop Kartell Shop (カルテルショップ) / Web Shop 東京インテリア家具 / Web Shop Francfranc (フランフラン) / Web Shop

サロント・8carat経営(32歳/東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん



自分がこの先どんな悩みが出るかが分かる、チェックシートがあったらうれしいな♥

効果がすぐ出て、さらに長持ちする方法が知りたい★そんな都合のいい施術ってある？



歯科医療事務(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

先生が定期的に受けている施術が知りたい♪ どのくらいの目安かも教えてください♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長
(27歳/大阪府)独身・子供なし
まなかさん



施術を組み合わせると効果的って聞いたけど、選択肢ってたくさんあるんですか？

お悩み&疑問解消 エイジング対策集中講座!!

美容皮膚科で さらにキレイを手に入れる

最近気になり出したほうれい線、以前はなかった目の下のシワ…♡日に日に老けてく自分に“待った!”をかけたい★そんな姉世代の切なる悩みはわかばクリニック工藤先生におまかせ♥ 効率よく効果的な施術方法を伝授します♪

PHOTO_Yoshinobu Bito ILLUSTRATION_Ayumi Yoshida



Lesson 5

点滴って簡単で効果的だからよくやるんだけど、さらに効果が出る方法ってありますか？



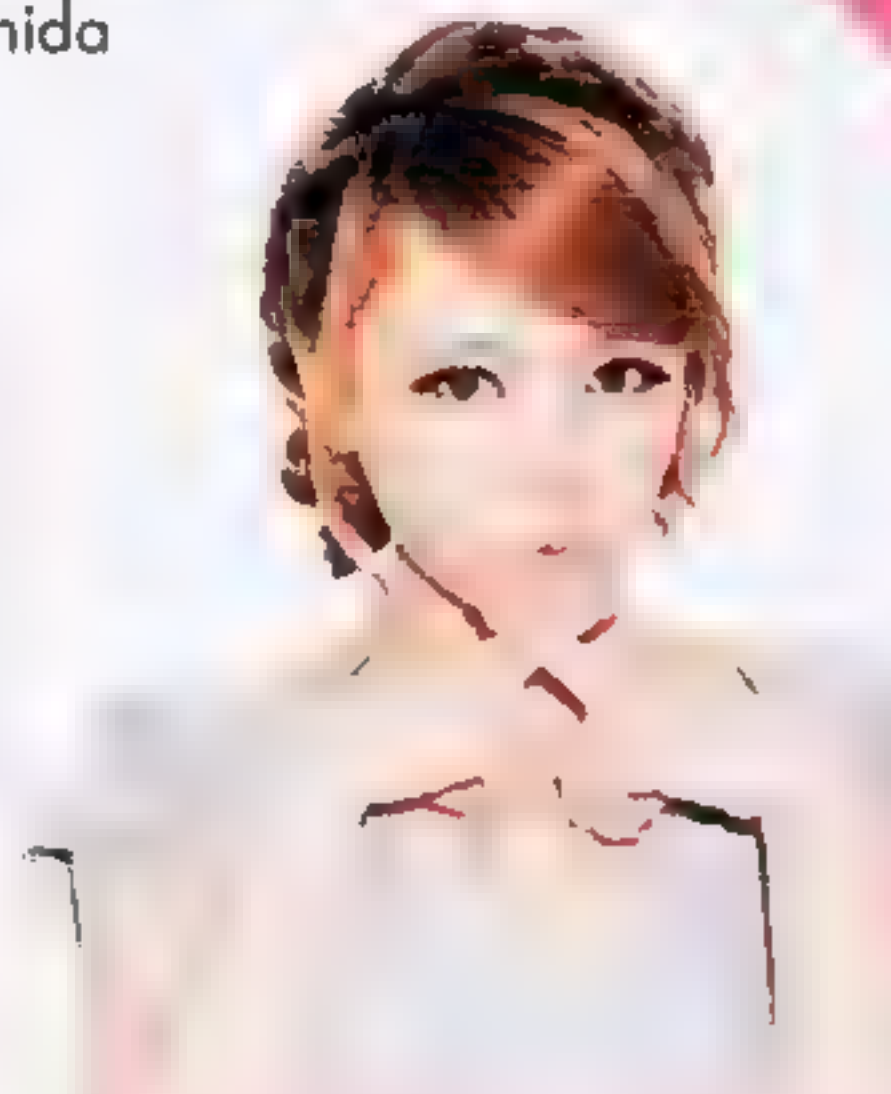
六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

IT企業代表取締役社長(29歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん



運動しないで痩せられる施術があったら知りたいな♥ 夏前には痩せたいんです★

アパレルプロデューサー(29歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん



ほうれい線に注入系施術したいけど違和感出るのはやだな♡ 自然に見せる方法はある？

今までの施術よりももっと効果的な、目からウロコの施術をみなさんに伝授します★ 美は1日にしてならずです♥

工藤さやか院長

六本木にクリニックを開業して10年。患者さんの悩みを第一に考え、一人ひとりに合った施術を心がけています★



わかばクリニック

東京都港区六本木7-15-10クローバービル6F
☎0120-118-277 <http://wakabamc.com/>

姉 ageha の世代の方達も年齢的に色々な悩みが出始める頃だと思います。今の時期にどれだけ美容に力を入れたかでこの先効果が変わってくるんです★よく『女は家と同じ』という話をするんですが、家って年数が経つ程劣化していきますよね。でもメンテナンスをすれば古くても持ちこたえ、キレイは維持できる。女の人と同じ!! 年齢を重ねた分だけ肌は衰えてくるけど手をかければちゃんと持ち直してくれます♡ クリニックの知識を正しく知って、より効果的な施術方法を身につければ、いつまでも素敵な女性でいられますよ♥

顔型タイプ診断&効果UP施術



顔の形によって老化はまったく異なるもの♡ チェックシートで顔タイプを知って未然に防ぐべし!! 多く当てはまったものが顔タイプで、同じ数があった場合は両方を参考に★

頬がふっくらしている

☐

丸みがあり柔らかな印象

☐

横幅が唇の幅の3倍

☐

幼く見られがち

☐

顔全体が丸く緩やかなライン

☐

縦の長さに比べ横幅が広め

☐

チェックが多かったあなたは



丸顔タイプ

顔の横幅が狭い

☐

目と目の間が狭い

☐

輪郭に丸みがなくシャープ

☐

あごが細くクールな印象

☐

眉～目～鼻～下唇の間隔が同じ

☐

顔全体の曲線が少ない

☐

チェックが多かったあなたは



面長タイプ

額がやや広め

☐

縦幅に対し横幅が長め

☐

エラが張り気味

☐

あごが小さめで直線的

☐

生え際のラインが真っ直ぐ

☐

全体的に角張った印象

☐

チェックが多かったあなたは



エラ張りタイプ

顔横幅が上は広め下は狭め

☐

頬のラインが丸い

☐

頬骨がやや張っている

☐

あごのラインがシャープ

☐

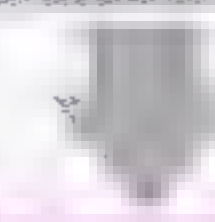
ハチ周りがハリ気味

☐

顔の横幅が広く見えてしまう

☐

チェックが多かったあなたは



逆三角形タイプ

丸顔タイプ

顔全体にハリがあり童顔に見られるタイプ。あごが小さく二重あごになりがちで、頬の肉の厚みで顔が大きく見える。

メソセラピー

注入量..... 1本
効果..... 小顔効果
金額..... ¥27,000

皮下脂肪を効果的に減らす脂肪溶解剤を注射する施術。脂肪細胞自体を減らすことができるよ♥ 1カ所あたりの施術は約20分。



レディエッセ

注入量..... 0.1~0.3ml
効果..... シャープなあご
金額..... ¥16,200~

カルシウムハイドロキシアパタイト (CaHA) を主成分とする注入剤。鼻やあごの輪郭形成に最適で矯正力が高く約1~1年半持続★

RF (ラジオ波) を真皮深層まで照射してリフトアップさせるレーザー。たるんだ部分を引き締め、約1年間効果が持続します。

サーマクール

注入なし
効果..... 引き締め
金額..... ¥189,000~

面長タイプ

顔全体の曲線が少ないため落ちて見られるタイプ。頬にハリがなくなり、たるみによるほうれい線やマリオネットラインがしやすい。

水光注射

注入量..... 約3ml
効果..... ハリ・ツヤ・くすみ・小ジワなどが改善
金額..... ¥41,040

肌全体に潤いが生まれ、ハリ・ツヤ・くすみ・小ジワなどが改善。定期的に受けることで老化予防や肌細胞の若返りにも効果的♥



リデンスティII

注入量..... 0.2ml~
効果..... ほうれい線解消
金額..... ¥25,920~

美肌のためのヒアルロン酸で、深いシワやボリュームが落ちてしまった部分にハリが出るよ★効果は約6カ月~1年半持続。

エランセ

注入量..... 0.2~1ml
効果..... シワを解消
金額..... ¥32,400~

凹んだ部分のボリュームを出したり、シワを改善するヒアルロン酸の一種。約2~4年と長期間効果を維持することができるよ。

エラ張りタイプ

全体的に角張った印象で男顔タイプ。エラが張っているため顔が大きく見え、年齢を重ねるごとにこめかみに凹みが出てくる可能性が。

エランセ

注入量..... 0.1~1ml
効果..... 凹みも解消
金額..... ¥16,200~

凹んだこめかみに適度なボリュームを出し自然な形にキープする期間が約2~4年と長期間効果を維持することができます★



ウルティマアンサンプル

注入なし
効果..... 小顔効果
金額..... ¥30,240

超音波のキャビテーションとRFの引き締めを組み合わせる施術。脂肪を溶かして排出して引き締め★ 1~2週間に1回が効果的。

筋肉をリラックスさせる注射。エラに注入することで筋肉が萎縮し張りが減少。表情ジワにも効果的で持続期間は約4~8カ月。

ボトックス

注入量..... 50単位
効果..... 小顔効果
金額..... ¥70,200

逆三角形タイプ

尖ったあごがシャープでクールに見えるタイプ。元々顔の下半分にボリュームがないためシワになりやすく頬の肉が減ることで老けて見える。

マドンナアイリフト

注入なし
効果..... 目力アップ
金額..... ¥59,400

まぶたのたるみやシワを改善するレーザーアイリフト法。たるみが改善され目力がアップ♥ 3~5回治療するのが効果的。



リデンスティII

注入量..... 0.2~1ml
効果..... 丸みのある頬
金額..... ¥25,920~

シワや凹みを改善する長期持続型ヒアルロン酸。凸凹感が目立たず自然でなめらかな頬のふくらみに♥ 約6カ月~1年半持続。

PRP

注入量..... 約2ml
効果..... クマ・小ジワ解消
金額..... ¥70,200

自分の血液から血小板を抽出しシワなどに注入。細胞を活性化、肌の若返り・シワに効果的。徐々に効くので自然な仕上がり★

Lesson 2

ベース

部分施術だけでは
悩みは改善されません♡

基礎+ (プラス) 1の法則♡

気になる部位だけの施術で悩みが解消できる訳ではありません!! ほうれい線ならレーザーによる顔全体のリフトアップで、より自然に悩みが軽減されるよ★

老けて見えるほうれい線には...

ほうれい線はピンポイント施術より、まずはサーマクールでたるみを改善♪
その後ほうれい線にレディエッセを注入すれば、ナチュラルなハリがでるよ♪

レディエッセ



骨の成分と同じカルシウムハイドロキシアパタイト (CaHA) が主成分。ヒアルロン酸より矯正力が高く、ほうれい線やゴルゴライン、鼻やあごなどの輪郭形成に最適です♡

金額	¥14,040～
時間	約30～40分
ダウンタイム	なし
気をつけること	とくになし

Q.	サーマクールをした直後にレディエッセを打ってもいいの?
A.	照射直後だと内出血を起こすことがあるから1日はずらしてね★

施術部位に薄くマーキングをしたらレディエッセを注入。打つごとに止血をすれば内出血が起こりにくいよ♪

サーマクール



タイトニングやリフトアップのレーザーの中でも人気の施術★ 高周波エネルギーRF (ラジオ波) を真皮深層まで照射して新たなコラーゲンの再生を促し、気になる部分を引き締める♪

金額	¥189,000～
時間	30～40分
ダウンタイム	ほとんどなし
気をつけること	とくになし

Q.	何で注入だけでなくサーマクールもした方がいいの?
A.	肌のたるみをなくすことで部分的に若返ったときの不自然さがなく♪

マス目に合わせて照射★ 400ショットで約30～40分くらい。ほんのりあったかい感覚があるよ♪

日に日に出てくるシミには...

シミによってレーザーを使い分け♡ Q スイッチャグレーザーで濃いシミを撃退!! 細かいシミには肝斑レーザーが効果的★

肝斑レーザー



肝斑の上にできた紫外線のシミなどは内服療法が主流だったけど、レーザー光の形が改良されてその両方の同時の治療が可能に!! くすみや炎症後の色素沈着の改善にも◎。

金額	¥5,400～
時間	約30分
ダウンタイム	ほとんどなし
気をつけること	とくになし

Q.	1個のシミにレーザーは何回くらい照射する?
A.	ヤグレーザーは1回、肝斑レーザーは肌の強さに応じて3～6回★

肝斑レーザーを照射♪ 顔全体だと30分くらいの施術。人によって少し熱いと感じる場合があるよ♪

Qスイッチヤグレーザー



紫外線のシミなどを治療するレーザーで、照射中はゴムで弾かれるような衝撃。照射後は一時的に濃いかさぶたができて、1～2週間くらいで剥がれきれいな皮膚が出てきます★

金額	(1mmのシミ) ¥1,080
時間	約1～2分
ダウンタイム	1～2週間
気をつけること	かさぶたは自然に剥がれるまで放置★

Q.	どっちのレーザーからやった方がいいの?
A.	濃いシミが気になるならヤグレーザー、細かいシミなら肝斑レーザー

シミ部分にレーザーを照射します。輪ゴムでパチッと弾かれる感じで、照射自体は1～2分程度で終了♡

目が小さく見えるまぶたのたるみには…

マドンナアイリフトでまぶたのたるみやシワ、目を大きく見せたいなどの悩みを改善★ 2〜3カ月に1回ペースで3〜5回繰り返し治療するとより効果的♥

眉位置の引き上げに効果的なこめかみボトックス

まぶたがたるむと眠そうな印象に♡ こめかみにマイクロボトックスを打つことで眉尻の位置を上げ、まぶたの引き上げにつながります♪

金額	¥48,600
時間	約30分
ダウンタイム	なし

目元の引き上げに効果的な額にヒアル注入

まぶたがたるむと目に被さり、視界を広くしようと力を入れてしまいがち…♡ 額にヒアルを注入し目周りを引き上げパッチリ目元に♡

金額	¥10,800~
時間	約30分
ダウンタイム	なし

目のくぼみに効果的な二重部分にヒアル注入

くぼみは脂肪を支える筋肉が落ちてできる現象♡ くぼみ部分にヒアルロン酸を注入して、額やまぶたとの段差をなくしてくっきり目元に♪

金額	¥14,040~
時間	約30分
ダウンタイム	なし



マドンナアイリフト



痛みと腫れ防止の風を当てながらマーキング内を照射♡ たるみが気になる人は二重部分に2回照射します♪

イタリアDEKA社の炭酸ガスフラクショナルレーザーSmartXideDOT（スマートサイドドット）を用いた目元や顔の若返りの治療♡ まぶたの被さりや、シワ・たるみ・肌の質感も改善♥

金額	¥59,400
時間	約30〜1時間
ダウンタイム	3日〜1週間
気をつけること	UV 対策

マドンナアイリフトに関するQ&A

Q. どうしてマドンナの名前がついているの？

A. 歌手のマドンナが施術を受け満足したことが話題になりネーミングに★

どんより見える目の下のクマには…

リデンスティⅡで根本的なクマを改善★ 皮膚の再構築と細胞を再生させ肌の水分量と密度をUP♪ 肌密度を増加させてるから透明感のある肌に♡

目の下のたるみに効果的なリフトテクプラス

目の下のたるみによってクマが強調されて疲れた印象に♡ ジェントル ヤグレーザーで肌の代謝を高めて目のたるみを引き上げます★

金額	¥5,400
時間	約20〜30分
ダウンタイム	なし

くすみや色素沈着に効果的な肝斑レーザー

クマがあることで疲れた印象に♡ 肝斑レーザーは肝斑だけでなく、くすみや色素沈着に効果的でクリアな肌へと改善するよ♥

金額	¥16,200~
時間	約30分
ダウンタイム	ほとんどなし



下まぶたのたるみに効果的なサーマアイ

下まぶたがたるんでいるとぼやけた印象に♡ サーマアイで下まぶたにハリを出せばたるみが解消され目元の若返りに効果的です♥

金額	¥81,000
時間	約30〜40分
ダウンタイム	ほとんどなし

リデンスティⅡ



麻酔を拭き取った後リデンスティⅡを注入します♡ 細かく注入して広範囲にバランスよく行き渡らせるよ♡

深いシワ、加齢や痩せたことでボリュームが落ちてしまった部分に注入しハリのあるふっくらした印象に♡ あご・鼻・唇・涙袋に注入することでメスを使わずに形を変えることも可能♪

金額	¥16,200
時間	約30分
ダウンタイム	なし
気をつけること	とくになし

リデンスティⅡに関するQ&A

Q. リデンスティⅠ&Ⅱの違いは何ですか？

A. 成分&仕上がりは同じ★ リデンスティⅡはⅠより持続期間がUP♪

鼻&周囲の毛穴には…

アパームレーザー

¥30,780



リデンスティⅠ 脱毛レーザー

¥11,340 ¥24,840

目の下のたるみには…

リデンスティⅡ

¥16,200~



PRP ボトックス

¥70,200 ¥17,280

頬のたるみには…

ほうたいいっしょにヒアル注入

¥10,800~



頬骨の下にヒアル注入 口角ボトックス 頬のマイクロボトックス

¥10,800~ ¥27,000 ¥64,800

ほかにも
まだまだある!!

部分的
基礎



1の法則

Lesson 3

姉世代の時短美容に
美容点滴は持ってこい♪

日常点滴のすすめ

家事に仕事に子育てと姉世代は時間がないのが現実♡ 時間をかけられないなら短時間で効果を発揮する点滴がおすすめ♪ でその上とってもリーズナブル♡

+1施術で効果UP	受ける目安	こんな人におすすめ	効果&所要時間&金額	点滴名
 <p>ウルティマ アンサンブル</p> <p>脂肪を溶かし排出させ、皮膚を引き締める痩身施術を同時に行うことで、脂肪燃焼を促進させて痩せやすい体質へ変わります♡</p> <p>¥20,520～</p>	 <p>代謝を促し体脂肪の増加を抑制する効果があるから、ダイエット中の人はもちろん、体重や体脂肪を維持したい人は週1回くらいで受けるのがおすすめです★</p>	<p>今行っているダイエットの効率を上げたい</p> <p>便秘がち</p> <p>運動による脂肪燃焼効果を上げたい</p>	<p>効果</p> <p>脂肪の代謝を促すカルニチンと糖代謝を上げるα-リボ酸、ビタミンC、ビタミンBをブレンド★ 運動前に行うと脂肪の燃焼を促進し、便秘の改善にも効果があるよ♪</p> <p>所要時間 約15～20分</p> <p>金額 ¥5,400</p>	
 <p>フォトフェイシャル IPL</p> <p>シミやそばかす、赤ら顔などに反応し色ムラをなくして均一な肌色にします★ 美白点滴と一緒に受けることでより早く効果を発揮♡</p> <p>¥32,400</p>	 <p>最初は週1回受け、4回くらい受けた後は、疲れを感じたときや肌のコンディションが悪いと感じたときに受けるのがおすすめ★ 夏の終わりに集中的にやるのも◎。</p>	<p>屋外での活動が多い</p> <p>顔色が全体的にくすんでいる</p> <p>シミ・肝斑レーザー治療をしている</p>	<p>効果</p> <p>肝斑や色素沈着に効果的なタチオンと、抗酸化作用のあるビタミンCをブレンドした美白に最適な点滴♡ シミや肝斑のレーザー治療と同時に行うとより効果的です♡</p> <p>所要時間 約15～20分</p> <p>金額 ¥3,240</p>	
 <p>ケミカル ピーリング</p> <p>フルーツ酸を用いて古い角質を取り除き、皮膚のターンオーバーを早める施術★ 一緒に受けることで美肌効果を高めることが可能♡</p> <p>¥9,180～</p>	 <p>美肌効果を持続的に得るなら、2週間に1回の点滴がおすすめ♡ ただし臓器に強い障害がある人は、超高濃度ビタミンC点滴を受けられないから注意してね★</p>	<p>屋外で長時間紫外線を浴びてしまった</p> <p>肌のハリ・厚みがなくなってきた</p> <p>ニキビや吹き出物がなかなか治らない</p>	<p>効果</p> <p>レモン1200個分以上に相当する濃度のビタミンC (15g) の超高濃度ビタミンC点滴に、ビタミンB群と美肌効果を強化したのがパワーカクテル♡ 値が張る分、即効性もあります♡</p> <p>所要時間 約60分</p> <p>金額 1回¥17,280</p>	
 <p>プラセンタ 注射</p> <p>プラセンタは若返りや更年期症状の改善などアンチエイジングに効果的♡ 一緒に受けることで疲れにくくなり冷え性の改善にも♡</p> <p>¥2,160</p>	 <p>不定期的に受ける人もいるけど、週1～2回で続けるのがおすすめ♡ 疲れを感じたときや風邪気味だと感じたときに受けるとカラダがとってもラクになる♪</p>	<p>疲れがたまっとなかなか抜けない</p> <p>運動後の倦怠感、筋肉痛を改善したい</p> <p>パソコン作業で目が疲れている</p>	<p>効果</p> <p>ビタミンB1、B2、Cをブレンドした注射。疲労感や筋肉痛、風邪の引きはじめに効果的★ 静脈注射で、短時間で効果を出したいときにおすすめ♡ 点滴初心者にもぴったり♡</p> <p>所要時間 約10分</p> <p>金額 ¥2,700</p>	
 <p>マイヤーズ カクテル</p> <p>ビタミンとミネラルの点滴療法で、治癒力を高める治療法♪ 一緒に受けることでストレスやビタミン不足などの軽減に効果的★</p> <p>¥9,180</p>	 <p>肝機能の働きを正常にする効果があるから、二日酔いや飲み会が増える時期に受けると効果的♪ 夜の仕事やお酒が好きなコなら週1回がおすすめです♡</p>	<p>お酒をたくさん飲む</p> <p>肌の調子が悪い</p> <p>肝臓もケアしつつ、肌の調子も整えたい</p>	<p>効果</p> <p>各種必須アミノ酸+ビタミンB群 (B1・B6・B12) +ビタミンC+肝機能改善薬 (強力ミノファージン) のカクテル点滴♡ 肝機能の改善と美肌効果を実感できます♪</p> <p>所要時間 約60分</p> <p>金額 ¥9,180</p>	

年間施術スケジュール

美容のプロである工藤先生が日常的に受けている施術こそ、美を保つ究極の方法なのでは? ということで、先生が年間受けている施術にズームイン♥

2カ月に1回…PRP

自分の血液から血小板を抽出しシワやくぼみに注入★ 血小板は傷ができると治そうと働き出し、コラーゲンの生成を促します♪ 肌の若返りやシワ改善に効果的♪

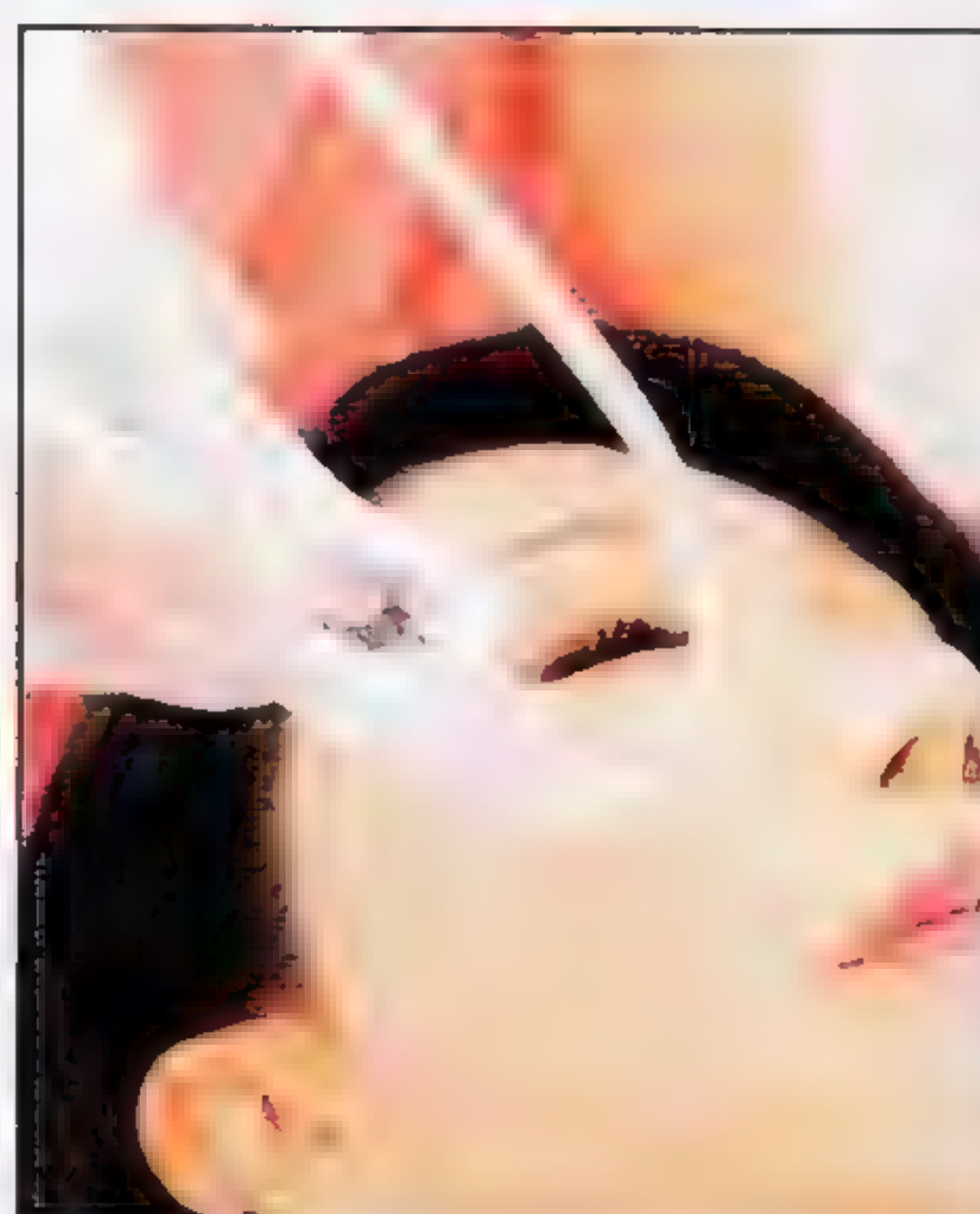


- ♡ちりめんシワにハリが出てシワを改善
- ♡目の下にボリュームが出てクマを改善
- ♡ほうれい線の深く刻まれたシワを改善
- ♡首の横シワや細かいシワを改善
- ♡傷痕やニキビでできた凹みを改善

金額	¥37,800~
施術時間	約30分~1時間
ダウンタイム	なし

1カ月に1回…水光注射

肌弾力の低下や小ジワ、乾燥悩みに合わせてヒアルロン酸を中心にビタミンやアミノ酸、プラセンタやボトックスなど再生に有効な成分をミックス♪ ハリツヤ肌に★

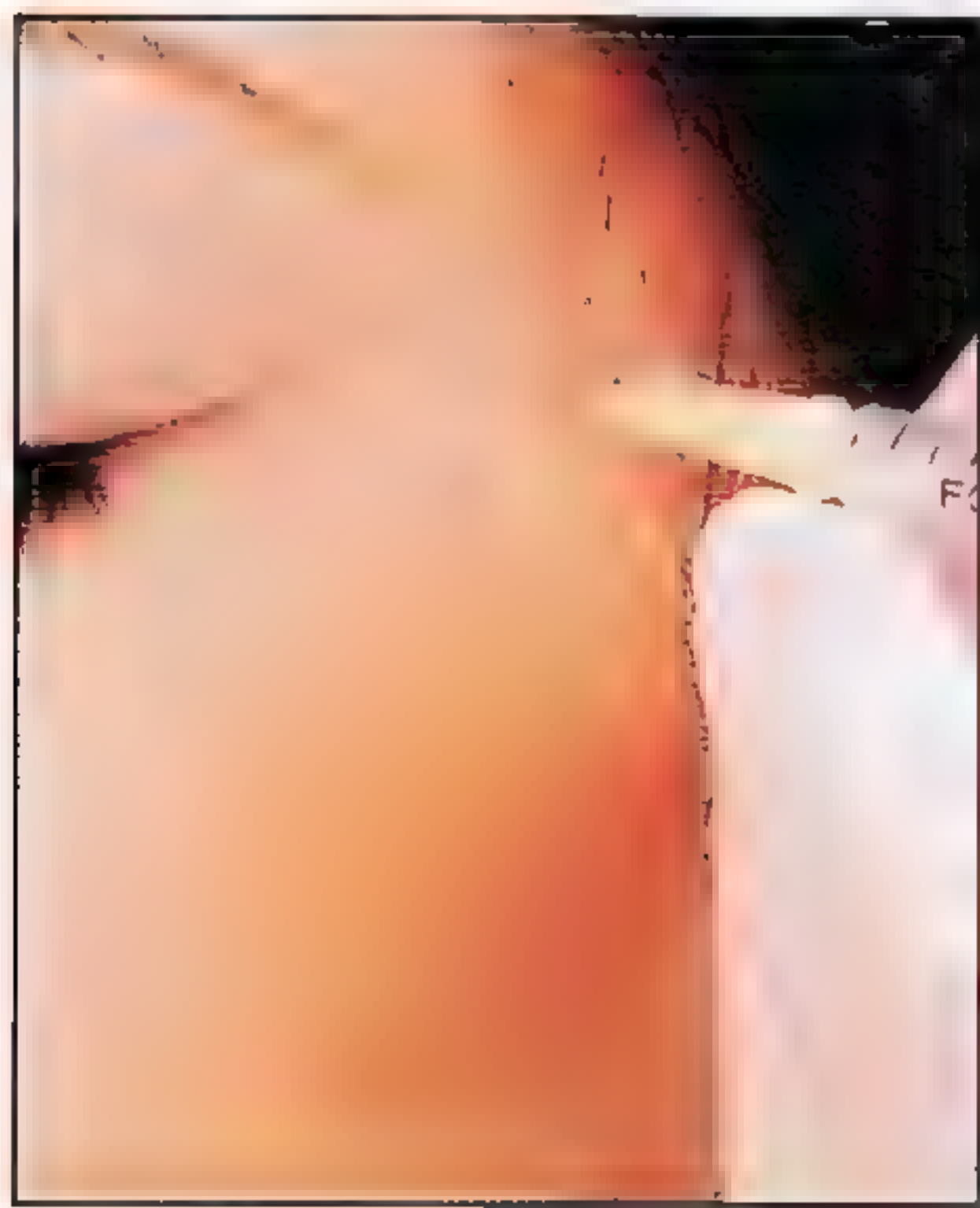


- ♡弾力をあげてハリのある肌に改善
- ♡キメの乱れを整えて肌質を改善
- ♡細胞の成長や代謝、修復を促進
- ♡ツヤがアップして肌のくすみを改善
- ♡コラーゲンを生成させて小ジワを改善

金額	¥41,040
施術時間	約30分~1時間
ダウンタイム	ほとんどなし

年に2回…ボトックス

額の横ジワや眉間の縦ジワ、目尻の放射状のシワや小ジワなど、表情によってできるシワを抑えます★ 表情ジワ以外にも小顔効果や目をぱっちりすることも可能♪



- ♡目元のたるみを改善しぱっちりした目元に
- ♡額の横シワや眉間の縦シワを改善
- ♡エラを細くして小顔に改善
- ♡ワキ汗を抑え多汗症やニオイを改善
- ♡への字に下がった口角を上向きに改善

金額	¥16,200~
施術時間	約30分
ダウンタイム	なし

年に2回…サーマクール

切らないリフトアップとして、タイトニングやリフトアップのレーザーの中でも人気の治療♪ 新たなコラーゲンの再生を促し気になる部分を引き締めることが可能★



- ♡メスを使わずリフトアップ効果が可能
- ♡フェイスラインのたるみを改善
- ♡タイトニング効果で顔をシャープに
- ♡上瞼のたるみを改善しぱっちり二重に
- ♡あごのたるみをなくし二重あごを改善

金額	¥189,000~
施術時間	約30~40分
ダウンタイム	ほとんどなし

工藤先生の年間施術スケジュール

乾燥シーズンは乾燥しやすい箇所を重点的にケアします♪

- ♡水光注射
- ♡マドンナアイリフト
- ♡肝斑レーザー

紫外線ダメージで開いた毛穴メンテや夏肌のリカバリー♪

- ♡水光注射
- ♡ボトックス
- ♡毛穴レーザー

梅雨明けの本格的な紫外線の対策施術はおこたりません♪

- ♡水光注射
- ♡サーマクール
- ♡美白スーパー点滴

紫外線の強くなる時期は予防の点滴がかかせません★

- ♡水光注射
- ♡マドンナアイリフト
- ♡美白点滴

小ジワレス目周りで印象UP&薄着シーズン前のメンテ♪

- ♡水光注射
- ♡目尻ボトックス
- ♡お腹にエクセル

乾燥対策施術と正月太りに効果的な施術を受けます★

- ♡サーマクール
- ♡水光注射
- ♡ウルティマボディ

年末の疲れと肌のくすみに効果的な施術で師走を乗り切る♪

- ♡PRP入り水光注射
- ♡肝斑レーザー
- ♡プラセンタ注射2本

夏の紫外線でできたシミ退治とたるみを徹底的に改善★

- ♡肝斑レーザー
- ♡PRP入り水光注射
- ♡リフトテクプラス

暑さで開いた毛穴、紫外線での肌老化予防施術は必須!!

- ♡PRP入り水光注射
- ♡フォトフェイシャル
- ♡高濃度ビタミンC点滴

注入系施術でボリューム出し★ やさしい印象に変身♪

- ♡レディエッセ
- ♡PRP入り水光注射
- ♡マイクロボトックス

出会いの時期は小顔効果のある施術と肌の質感を改善♥

- ♡PRP入り水光注射
- ♡リフトテクレザー
- ♡フォトフェイシャル

寒さによる肌の赤みを改善して透明感や美白を強化♪

- ♡PRP
- ♡Vビームレーザー
- ♡ケミカルピーリング

脂肪を撃退する施術

重力に負けてたるんでしまうお肉には、脂肪に効果的な施術がおすすめ★ たるんでしまう前に痩せる体質へと変えてしまえばふりふり肌がずっと続きます♪

施術効果

中性脂肪の排出、セルライトの除去、
タイトニング

所要時間

約1時間

回数目安

1回でも効果が出るけど4回以上で痩
せやすい体質に★

金額

¥41,040～

ダウンタイム

とくになし

こんな人におすすめ

♥ 体内の水分量が低い

♥ たばこを吸う

♥ 基礎代謝が低い

♥ 皮下脂肪より内蔵脂肪が多い

♥ 運動が苦手

確実に脂肪を落とすなら…



エクセル

複数回の施術で痩せや
すい体質へと改善♥

ダイオードレーザー照射で中性脂肪
を脂肪酸とグリセロールに分解し排
出する痩身施術。バキュームマッサ
ージで分解物の排出を促しRF照射で
皮膚のたるみを引き締め♪

BODY

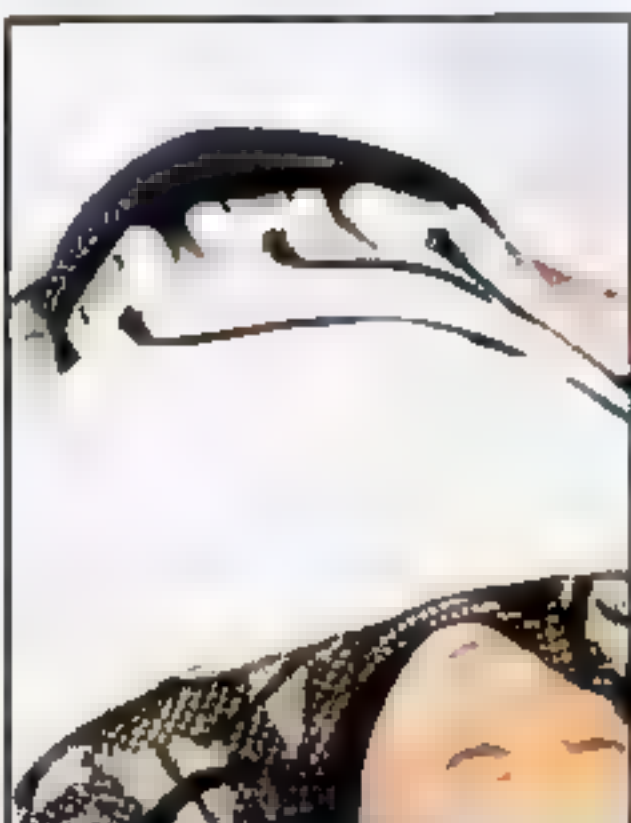
FACE

バキュームで
マッサージ



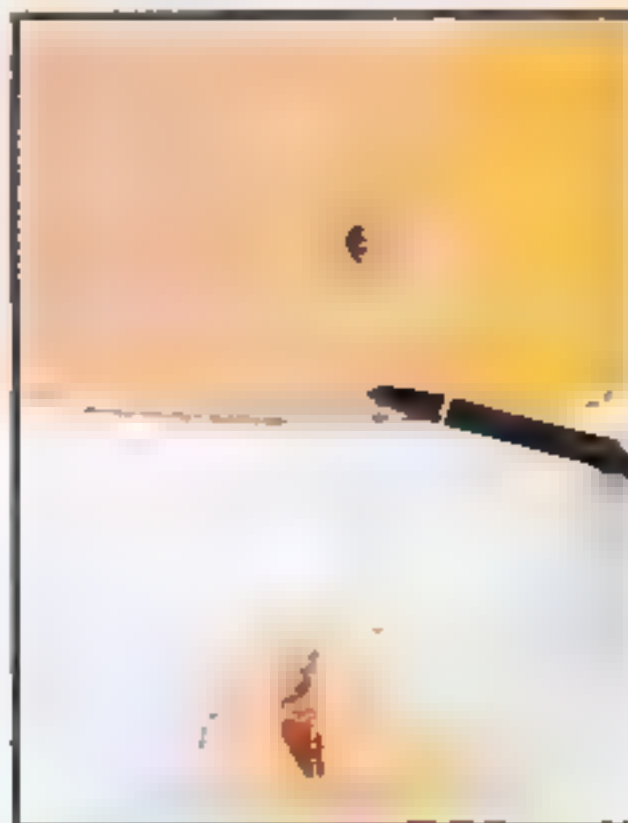
ジェルを塗り吸引マッサージを
してリンパの流れをアップし、
ダイオードレーザーを照射♪

機器を固定し
照射する



照射機器をお腹にあて固定し
約10分間ダイオードレーザー
を照射し脂肪を溶かす♪

1 お腹周り、
体脂肪の測定

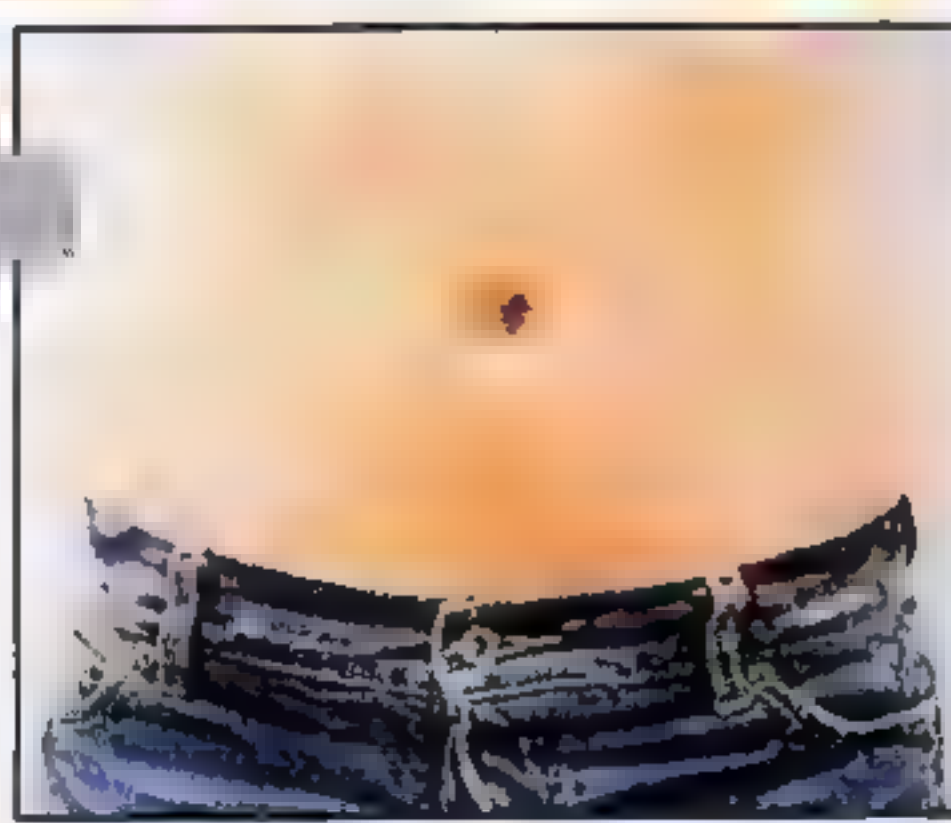


マーカーで印をつけてお腹周り
を計り、腕に測定器をあてて体
脂肪と水分量も計ります♪



After

ウエストにくびれができて
スッキリ♪。下腹も改善さ
れてスカート
にお肉のら
なくなっ



Before

くびれがま
ったくなく
い寸胴型。
サイドの
肉がつま
めてスカ
ートの上
に肉のら
ること

ダイオードレーザー
を照射



ダイオードレーザーを照射。
中性脂肪が脂肪酸とグリセロ
ールに分解され細胞外へ放出♥

顔に照射機器を
つける



フェイスラインに照射機器をは
りつける♪。タオルを敷いて固
定させるからスルー心配なし♪

照射機器を
ワキに挟む



施術しやすい服に着替えて機
器をワキに挟む♪。ワキに挟
むことで照射効果がアップ★



After

フェイスラ
インがスッ
キリしてた
るみが改
善。ほうれ
い線も気にな
らなくなり
フェイスア
ップ♪



Before

下膨れ気味
でたるみが
気になる。ほ
うれい線やマ
リオネットラ
インが目立
つのがイヤ

脂肪を溶かしたいなら…

ウルティママシンガン

脂肪を排出して引き締める!

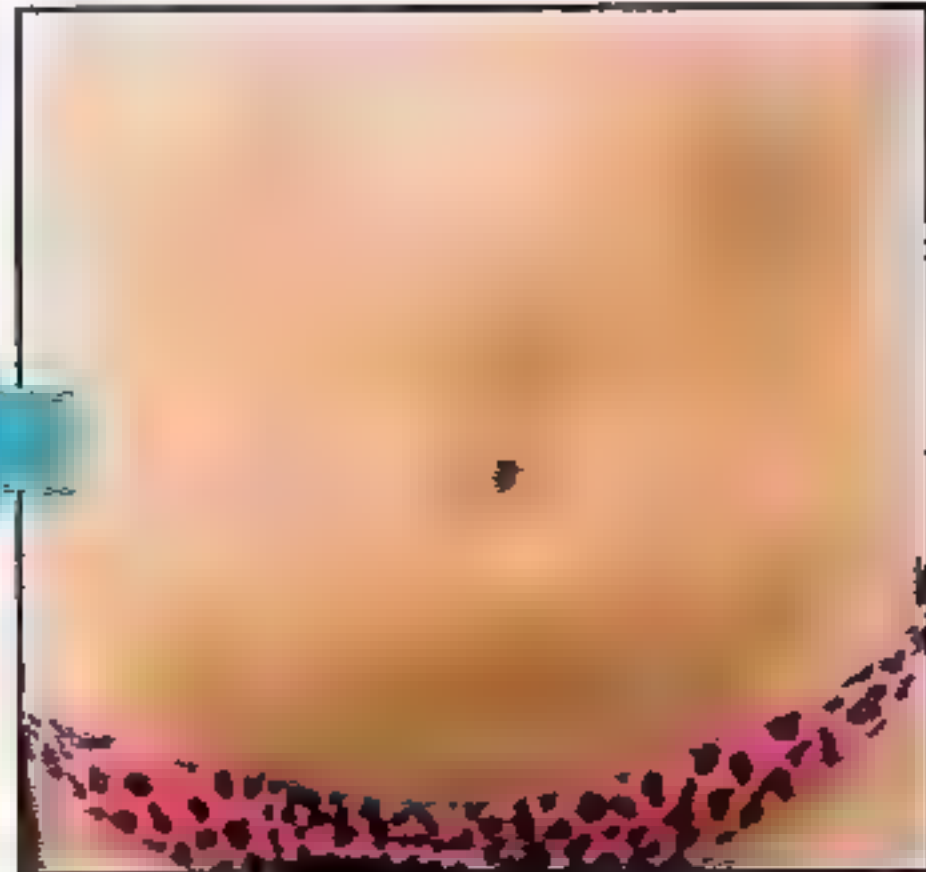
脂肪を溶かし排出させ皮膚を引き締める痩身施術★ 超音波
(キャビテーション作用) でボリュームを減らし、RFで表面の
皮膚を引き締めるから、痛みを感じずにサイズダウンが可能♪

After



寸胴だったウエストがスッキリして
くびれが♪。下腹の段もなくなり肉
がのらなくなりました♥

Before



ウエストにくびれがなく下腹に肉が
ついている状態。ウエストの横肉
がパンツのり下腹に段ができる

引き締めなら…

リフトレーザー

皮膚の表面は傷つけずに引き締め

レーザーが皮膚の内部にまで熱を加えて、コラーゲンの生成を
促し肌の代謝を高めます♪ 肌にハリが出てフェイスラインの引
き締めや目の下のたるみ、腹部の引き締めなどに効果を発揮♥

After



フェイスラインがキュッと引き締まり
スッキリして見える♥ あご周りの
肉が気にならなくなった★



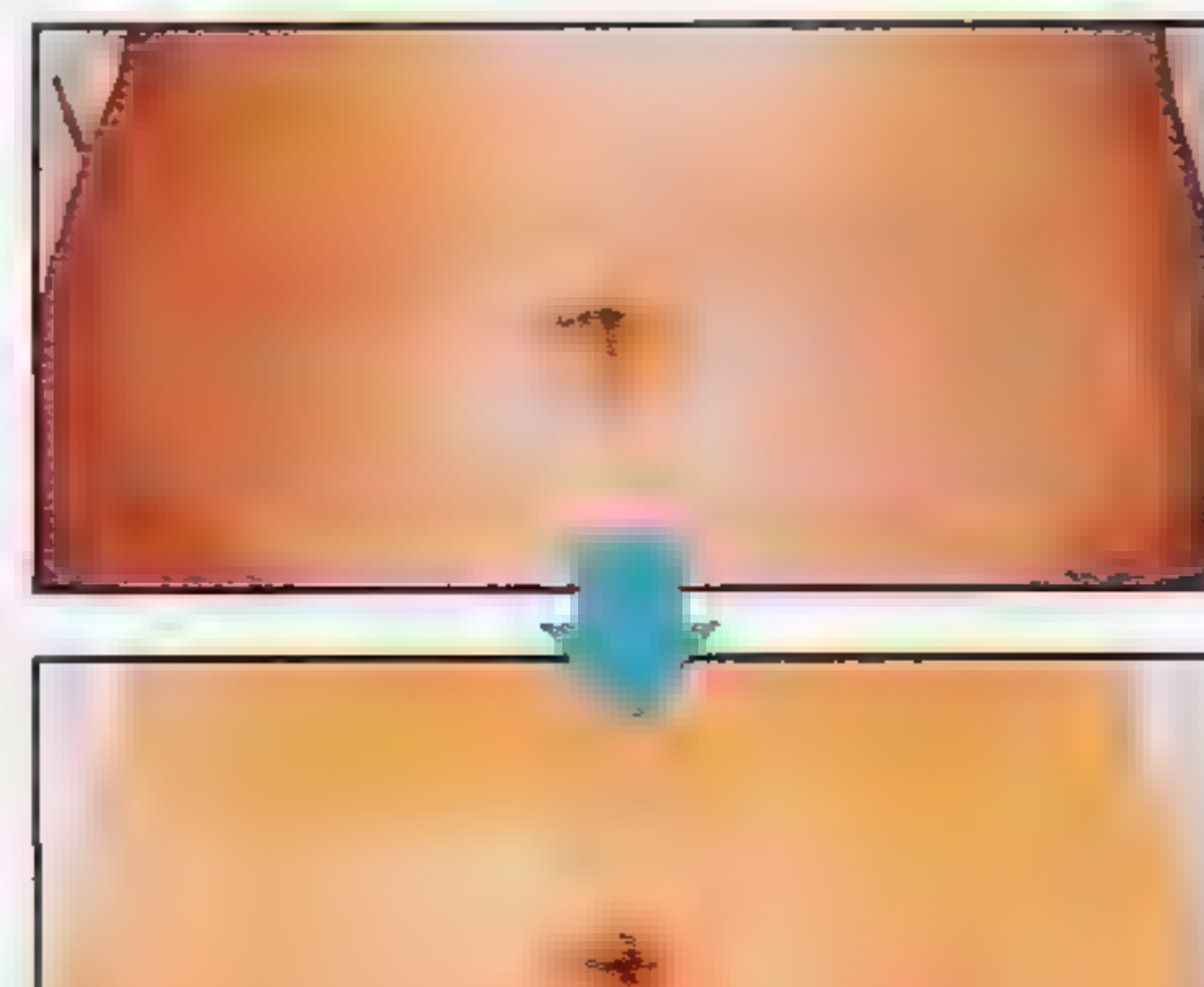
頬の肉が盛り上がりたるみが気にな
る…。フェイスラインがぼやけても
たつてゐるのもどうにかしたい

たるみには…

メソセラピー

脂肪溶解注射で効果的に部位痩せ

脂肪溶解剤を注射することで皮下脂肪を効果的に減らしてい
く方法♪。気になる部分の脂肪組織に直接注入することで脂
肪細胞自体のボリュームを減らすことができるよ★



Before

After

急激な体重の変化でたる
んで肉割れが。たるみの
せいでお腹の肉がパンツ
の上にのるように

メソセラピーと脂肪溶解レ
ーザーのエルコーニアを
当てたことでたるみが改善
され肉割れも目立たなく♥

お姉さん百貨店 Special!!

老化防止と体型維持、チェックしないと夏の肌見せに間に合わない!!

増税した今だから 本当に いいモノを!!

お姉さん百貨店リニューアルとともに、“イマ”やるべき対策とオススメ商品をご紹介します。春の陽気に浮かれず、紫外線対策と冬残り解消に力を入れていつまでも若々しくいられる身体を作ろう。

PHOTO Youki Oneyama (TOPS) HAIR Ai Ichioka (PEACE MONKEY) EDIT&TEXT Kumi Matsui MODEL MERI YU-I

紫外線ストレスから肌を守り、ハリツヤUP
イクスピア
フラレンシア
ローション

7,020円

美容界で注目の美肌成分、フラレンや進化型ビタミンC誘導体APPSなどが配合されたローションだよ。ヒアルロン酸配合なので、乾燥肌も納得のみずみずしい肌になれるよ。

美肌成分配合の日焼け止めミルク
イクスピア DR UV
プロテクション
ミルク

美肌成分として注目のフラレンが配合されているので、紫外線カットしながら肌にハリや弾力を与えられる。他にはない日焼け止めや、下地としても使えるので、普段使いに。

4,212円

SPF30 PA++で
1日中紫外線B波
A波をカット!

肌にハリを
与える
トコフェロール
配合!

手のひらに2~3プッシュ出し、洗顔後の肌になじませる。さらりとしたテクスチャーで、肌の奥まで入り込む。

フラレンシア
ローション
の使い方

フラレンって?
肌の老化を防ぐ力がとても高い美容成分。お姉さん世代につきまとう、くすみやハリを一緒に解消してくれる優秀な成分だよ。

APPSって?
進化型ビタミンC誘導体と言われ、浸透力は今までのビタミンC誘導体の数10倍~100倍!色素沈着を改善してくれるよ。

アスタキサンチンって?
鮭、エビ、カニなどに多く含まれる赤い色素で「ヘマトコッカスブルビアリス油」とも言われる保湿成分。ビタミンEの約1000倍!

サイトも新商品続々!!

お姉さん百貨店

検索

<http://aneageha.com>



短時間で美肌がよみがえる魔法のパック
プランピュール
ワンハンド
レッド

3,240円

100秒パックして洗い流すだけで、赤ちゃんみたいになむきたまご肌に変身。毛穴の引き締めや角質除去効果もあるよ。

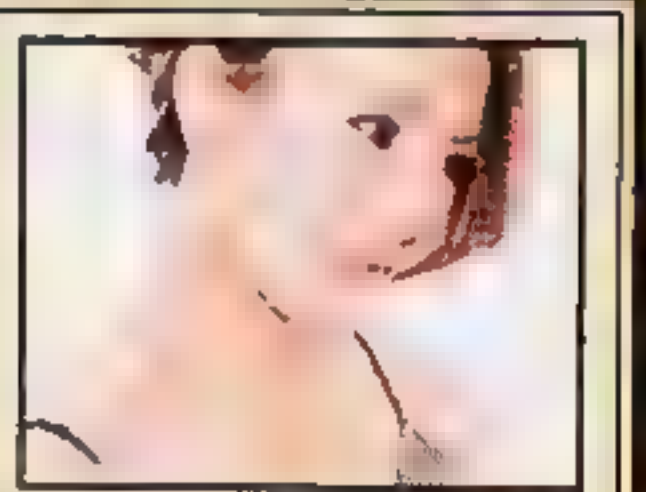
塗って100秒
こんなに違う!

手の甲で実験したら、キメ細かく、なめらかな肌に。効果が早いのは、肌になじませるときから明るさを実感。



使い方

洗顔後の顔や首になじませてマッサージするように伸ばす。そのまま100秒置いてパックして、水かぬるま湯で洗い流すよ。



老化の外的要因約8割! 今から徹底ケアしよう

紫外線対策

すでに夏と同じくらいの量の紫外線が降り注いでいる今日この頃。怠けずに、美白も目指してケアしましょ。

紫外線が増加するこの季節!! できちゃったシミは撃退しつつ 新しいシミは作らせない!!



寝てる時間をダイエットタイムに♡
飲んで寝るだけ、塗って寝るだけ!!
7日間でスリムボディに近づく!!

ダイエット対策

薄着になるその前に!
楽して減量しよう♡

引き締めたいって思っても、なかなか
ヤセられないのがアラサー♡ ツライ
運動しないで美ボディをゲットしよう♡

飲んで寝たら翌朝、体重減も夢じゃない♡



ナイトリボーン

4,320円

寝る前に飲むと、脂肪を燃焼するスイッチが入って余分な脂肪をカットしてくれるサプリ♡ 強力な脂肪燃焼成分が高濃度で配合されているので、効率よく体脂肪が燃焼されるの!

愛用者の声♡

万年冷え性でむくみもひどい。スリムな身体が欲しいのが実感でございました★	最近、飲み会が続いてたのに脂肪が燃焼されてるのが翌日もぐんぐん太った感じがしない♡	初めて飲んだら体が温かくなって「燃える」感じがしたよ! すぐに体重が減る気がして楽しみ!
--------------------------------------	---	--

3,780円

脂肪もむくみも老廃物と一緒に体外へ排出!!

ナイトリボーン スーパージェル

体内の脂肪を強力に排出する「ナイトリボーン」の効果はそのままに、部分ヤセが叶うジェル♡さらにはムダ毛オフ成分や美肌&保湿成分も配合されているので、理想の身体に近づくよ♡

使い方

お風呂上がりの清潔な肌に、マッサージするようにジェルを塗る♡ 下からお肉をもみほぐすイメージで♡



もっと早く、もっと確実に
ヤセたいならサプリと
ジェルをW使い♡

サプリの力で内側から脂肪をドロドロに溶かし、ジェルの力で1番細くしたい部分に直接働きかける♡ W使いすることで、より早くより確実に効果を実感できるよ♡



飲みきりタイプの酵素ドリンクで
プチ断食もおいしく過ごせる♡

箱入りの10本
+2本おまけで

3,703円

腹持ちがイイからプチ断食も楽々乗り切れる♡

スリムレディ

水や炭酸水で割らなくていい、おなじみの赤ちゃん酵素ドリンク! どうしても我慢が多くなるダイエット期間のお供にオススメです♡ 爽やかなグレープフルーツ味で飽きないのも高ポイント★

今のうちから
始めて
引き締めボディ
になろう!!

落ちにくい脚のセルライトを
サブリとジェルのW攻撃で
やつつける♡

BAMBEE
SKINNY GEL

BAMBEE
DIETARY SUPPLEMENT

5,150円

血流を促進し、下半身のセルライトを撃退!!

バンビー

サッと塗って寝るだけ♡
引き締まった美脚に!

バンビー
スキニー
ジェル

特許成分リポライズHCCやマルチミネラルなどの力がセルライトを強力に分解し、皮下脂肪の燃焼を促進。余分な脂肪を溶かして基礎代謝を上げて体外へ排出するより

3,240円

使い方
いろいろ

お風呂上がりの清潔な肌に塗るよ! 脚以外に、二の腕やワキ腹にも同じような効果が期待できるよ! 余分な脂肪が水分と一緒に流れ出る!

ワキ腹に!!

腕に!!

脚に!!

飲んで寝ると、次第に身体がポカポカして翌朝トイレでスリリ溜まった老廃物をスムーズに流すために血流を促して、脂肪をカット★につく脂肪と一緒にむくみも解消してくれるよ!

血流を促して体内に溜まった水分を流す!

特許成分シルクフィブロンが脂肪をカット♡

ココが他と違う!

下半身の脂肪も顔のむくみもバンビーで!

BAMBEE

FACE
GEL

脚専用のバンビーシリーズから顔用が登場♡

バンビーフェイスジェル

3,390円

ジェルを適量出して気になる部分に塗るよ★ ひんやりしたあとにジワッと温かくなるのが気持ちいい!



使い方

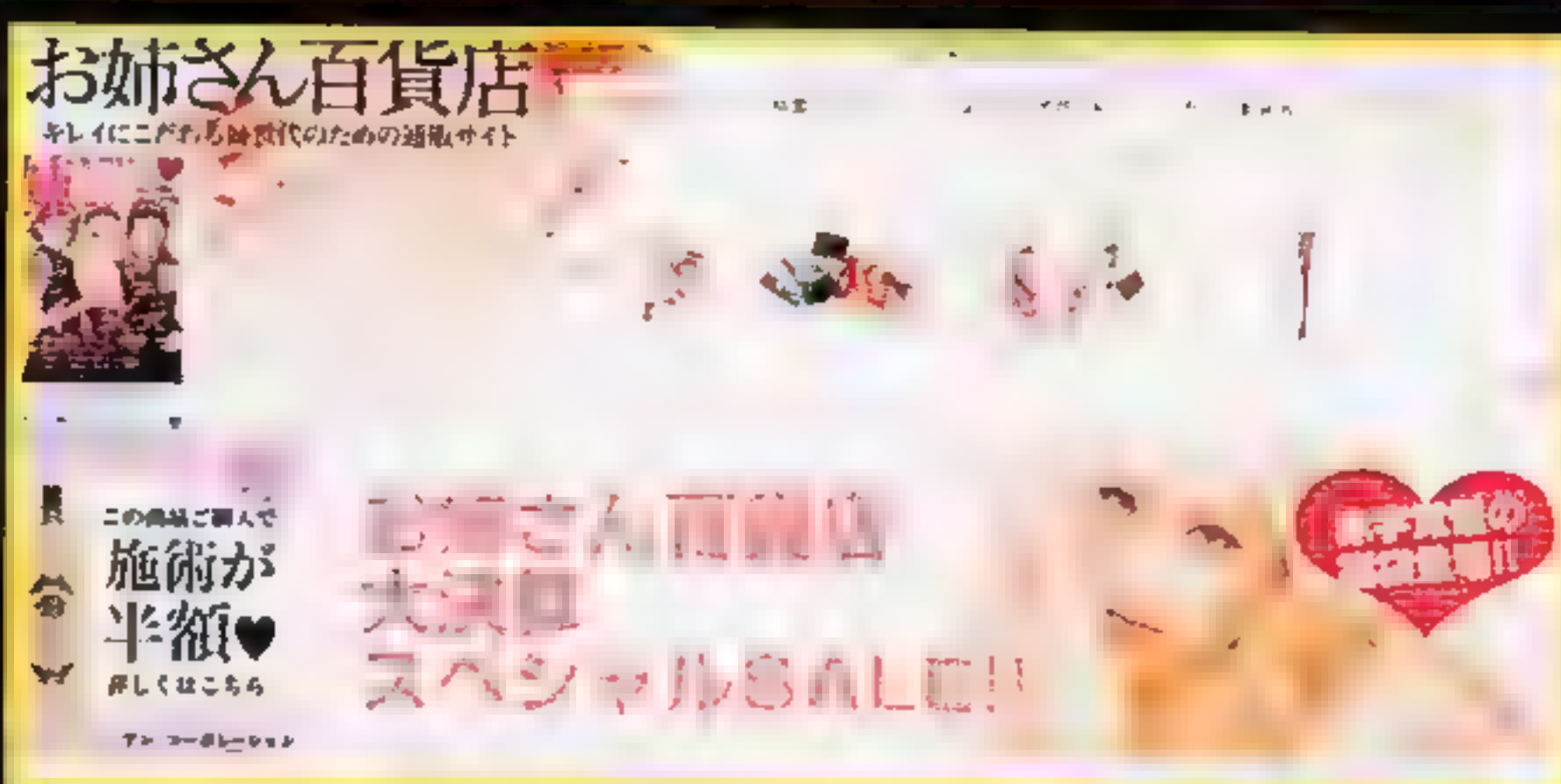
脚やせ効果が高いと人気のバンビーシリーズの効力はキープしたまま、小顔になれるジェル♡ゆるみちなフェイスラインや、むくんだ顔をシャープにしてくれる即効性に人気が集まる♡



お姉さん百貨店

検索

<http://aneageha.com>





お泊り

メイク&スキンケア

イク★ そんなメイクの鍵は目元のカラコンとライナー！ お姉さんたちのメイク術&スキンケアアイテムをご紹介♡

PHOTO_Masahiko Nakatsu HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me), Michiko Kashiwase(Rooster) EDIT&TEXT_Mai Komuro

お泊りマストアイテム	♡お泊りメイクデータ	お泊まりポイント♡	お泊まりメイク	
<p>リップ</p>  <p>充電器</p> <p>充電器とリップはいつも鞆の中だよ♡</p> <p>海外でまとめ買いするジョンマスターの万能リップと携帯用充電器は命♡</p>	 <p>〔眉〕 マスカラで髪の色に合わせてナチュラル感を出すよ！</p> <p>〔目〕 まつげの隙間を埋める程度のラインで間のび感を抑える★</p> <p>〔肌〕 ベースのみでファンデはなし。オレンジ系チークをオン♡</p> <p>〔唇〕 お泊りの時は、リップクリームをちよっと多めに塗るだけ。</p>	<p>THE おぼこ眉♡</p>  <p>眉マスカラがナチュラル顔の秘密♪</p> <p>何もしていない眉をカラーリングするだけ。ペンシルを使わず自然の形を活かすよ★</p>	 <p>すっかり生やした自眉ですっぴん度控えめ顔♡</p>	<p>荒木さやか</p>
<p>パック</p>  <p>パックはどんな時でも絶対欠かせない</p> <p>お泊りの日はその時の気分で使えるように、数種類のパックを持っていくよ♡</p>	 <p>〔眉〕 アイブロウパウダーでいつもより薄めに仕上げるよ。</p> <p>〔目〕 ペンシルライナーで、上まつげの隙間を埋めるだけ♡</p> <p>〔肌〕 パウダーファンデとピンクのチークをほんのり頬骨辺りに。</p> <p>〔唇〕 いつもグロスを塗るけど、お泊りの日はリップ1本だけ♡</p>	<p>THE チュウLIP♡</p>  <p>いつもキスしたくなる唇でいたい♡</p> <p>M・A・Cのネイキッドブルーフは肌馴染みがいいから、血色よくかわいく見えるよ♡</p>	 <p>幼め素顔の沙世はリップでかわいらしさアピール♡</p>	<p>早川沙世</p>
<p>コンタクトケース</p>  <p>コンタクト洗浄液</p> <p>寝る時以外はカラコンつけっぱ!!</p> <p>ポーチに入るサイズの洗浄液とリラクマのかわいいコンタクトケースを愛用★</p>	 <p>〔眉〕 眉ブラシでぼかすだけでいつもよりふんわり優しく♡</p> <p>〔目〕 目頭から目の形に沿って、細目のラインをリキッドで♡</p> <p>〔肌〕 毛穴レスを目指して、ベースとファンデを使ってるよ♡</p> <p>〔唇〕 リップクリームでベースを作り、グロスを重ねるだけ♡</p>	<p>THE ピンク攻め♡</p>  <p>グロスとチークはリキッドタイプが◎</p> <p>同系色ピンクをチークとリップに。コフレドールPK262でリップにツヤ感をオン♡</p>	 <p>ほっぺも唇も食べたくなる甘いピンクが佳那恵風♡</p>	<p>杉山佳那恵</p>
<p>Dear Queen 1day コンタクト</p>  <p>かさばらない使い捨てコンタクト♡</p> <p>1dayタイプだから、洗浄液を忘れる心配なし。終わったら捨てられるのがイイ♡</p>	 <p>〔眉〕 まゆげはペンシルで輪郭を取るけどいつもより薄めに♡</p> <p>〔目〕 ナチュラルめとぼかしたペンシルラインだけ。下は自まつ。</p> <p>〔肌〕 黒目の下から外側に向かって丸くチークを入れてるよ♡</p> <p>〔唇〕 ほんのり色づくベージュ系のリップが莉菜流のアクセント。</p>	<p>THE 上気肌チーク♡</p>  <p>上気肌の秘密 クリームチーク</p> <p>内側から上気する質感を出すために、ファンデの前にクリームチークを入れるよ♡</p>	 <p>湯上りベビーフェイスで普段とのギャップ萌え狙い♡</p>	<p>桜井莉菜</p>
<p>ヘアゴム</p>  <p>たとえ手ぶらでも腕にはヘアゴム♡</p> <p>顔を洗う時や歯を磨く時など、いつでも髪の毛を束ねられるように持ってるよ！</p>	 <p>〔眉〕 まゆげは輪郭を取らずに、パウダーでぼかすだけ★</p> <p>〔目〕 上はライン、下は濃いめのシャドーを目尻に軽くのせるよ♡</p> <p>〔肌〕 チークはピンク系。細かいラメが入ってるツヤが出る♡</p> <p>〔唇〕 リップクリームと透明グロスだけ。唇はナチュラルにね♡</p>	<p>THE 眠れる美肌♡</p>  <p>そのまま眠れる 24時間パウダー</p> <p>オンリーミネラルのパーリー感のあるファンデを顔全体に乗せくすみを飛ばすよ♡</p>	 <p>うつすら白雪肌化粧で眠れる森のシンデレラ♡</p>	<p>加賀美早紀</p>



お姉さん11人の
大人のたしなみ
初夜顔&
スキンケア♡

完全すっぴんをさらす前には段階をふみたい

抱きしめたいくなる

お泊りに行くだけだとしても、彼の前ではかわいくなりたい乙女たちの主流はすっぴんを意識したお泊りメ

SPECIAL Q&A

化粧水など

洗顔フォーム

メイク落とし

私のスキンケア法

Q1 W洗顔はする?

するよ〜

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

そのまま寝ちゃうかも。メイクも落とせないかも

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

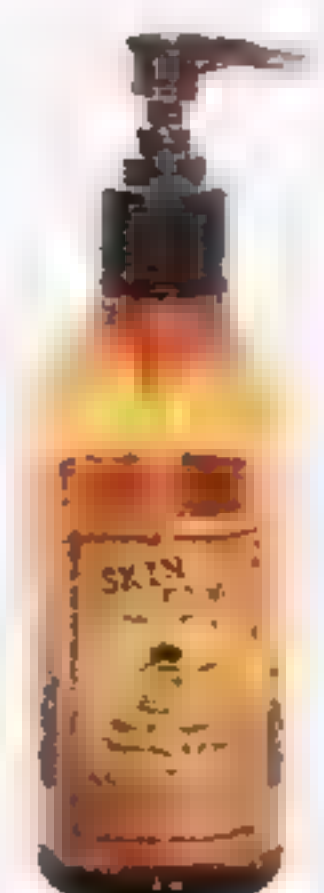
シンプルイズベスト!! ごちゃごちゃやると逆に肌が荒れちゃう気がするんだよね〜



スキンケアはこのベビーワセリンだけ。乾燥にも負けない肌になれる♡



ローズの香りに癒される洗顔は、無添加なのにしっかりした泡立ちだよ



まつエクだから、スキンフードのウォータータイプのクレンジングを使用。

オーガニック系アイテムを愛用

スキンフード、ジョンマスター、赤ちゃんも使えるワセリンと、添加物を使わないラインだから肌荒れ知らずだよ



そやか
のスキ
ンケア
術は
手早
く済
ませ
るの
がミ
ンナ

Q1 W洗顔はする?

もちろんするよ

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

必ずメイクは落とすよ! 疲れてる時は化粧水だけかな

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

ん〜、肥料かな? だって、水分や栄養素を与えてあげないと、育たないからね



ヒアルロン酸たっぷりのローション。手ではたき込むように浸透させるよ。



キメ細かい泡立ちがお気に入り。つっぱらずふくらとした洗い上がり♡



ジェルなのにオイル並みの洗浄力で皮脂汚れをしっかりとオフしてくれるよ

ライン使いで肌を活性化中

クレンジングからスキンケアまでフラビアでライン統一。金粉入りのエイジングゲルで必ず最後にフタをしてるよ



モチモチお肌でいたいから、手抜きできないお手入れを

Q1 W洗顔はする?

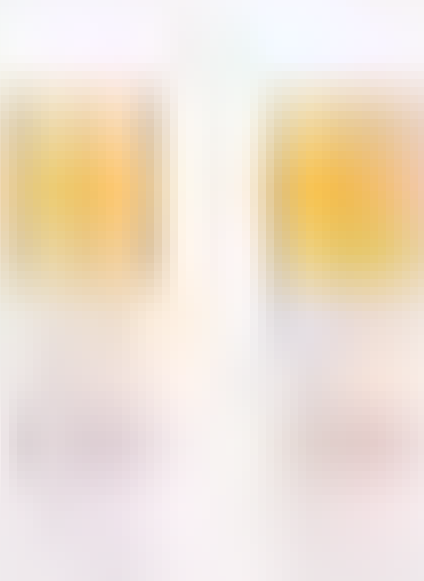
トリプル洗顔です(笑)。

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

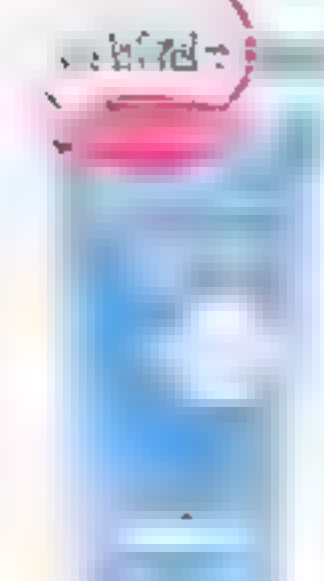
いつもクレンジングは2回★それくらい徹底的に洗う!

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

生活の一部かな。お風呂に入るとかトイレに行くとか、ご飯とかそういうことと一緒に



エリクシールの化粧水と乳液。乾燥が気になるからしっとりタイプを使用。



しっとり＆モチリとした泡立ちが大好き♡ 洗い上がりもサッパリ



お風呂の中でも使えるソフティモのクレンジングオイル。濡れた手でもOK。

クレンジングはオイルでオフ!

お家ではスチーマーでメイクと汚れを浮かせてから洗顔してるよ。クリームは落ちた気がしないからちょっと苦手



蒸気でひと手間加えて、目の疲れもクールダウン

Q1 W洗顔はする?

するよ

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

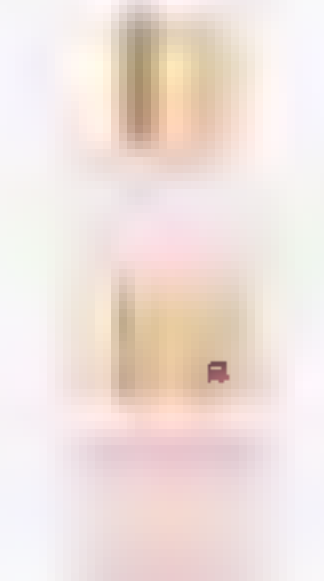
洗顔からスキンケアまで、いつも通り必ずやって寝るかな。

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

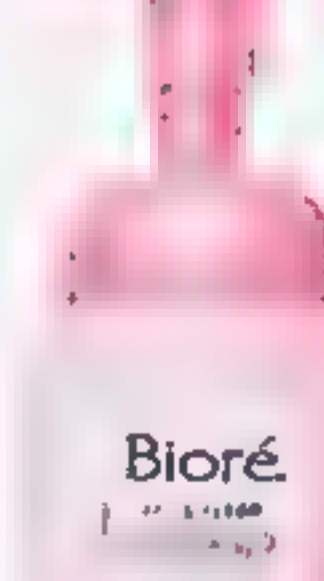
面倒臭いけど、ただの日課でしかないけど、日課だから毎日することができるんだよ



無印の高保湿な敏感肌用を使用。友達の口コミで使い始めたんだよ



マリコールは、これ1本でクレンジング、洗顔、ローションになる



泡で出てくるクレンジングやから、素早く洗えるのが愛用のポイント★

友達の口コミで乾燥対策を!

冬は外気に、夏は冷房にと一年中乾燥が気になる。だから、特にひどい時はいつものお手入れとヴァセリンで集中ケア



日課のスキンケアが、美肌を作るって知ってた

Q1 W洗顔はする?

オイルだからするよ

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

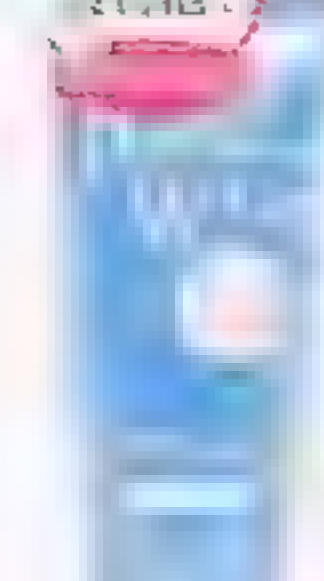
どんな時でも、いつもと変わらないスキンケアです

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

女として生きていく上での基本でしょ。あ、男の人もちろなお手入れは基本だよ!



洗顔後はこれ1個で十分なのが嬉しい。夜は少し多めに使ってるよ



泡立てネットを使って両手いっぱい泡を作ってから洗顔してるよ



潤いを残したまま毛穴の汚れをしっかりとオフしてくれるオイルだよ

万能ゲル一個でプリ肌に変身

洗顔は資生堂のパークフェクトシリーズ、アフターケアはドクターシーラボのゲル一個と簡単お手入れ。夜は首元もケア



スッピンからキレイな肌が私の理想なの



お泊りマスト
アイテム

体温計

毎日基礎体温を測る
のが日課だから。

朝起きたらまず基礎体温を
測るから、お泊りの日もこ
れだけは絶対に持ってるよ。

♡お泊りメイクデータ

〔眉〕
まゆげはいつ何時もしっかり
と残しておくのがポイント。

〔目〕
まつエクの隙間を埋めるよう
にペンシルでライン足すよ。

〔肌〕
薄付きのリキッド×パウダー
で、自然な仕上がりを意識！

〔唇〕
輪郭をファンデでぼかし、唇
と同系色のピンクリップを。

お泊まりポイント♡

THE サンドEYE♡

肌に馴染むアイシャドー。

程よいパーリー感のあるルナソルのサンド
ナチュラルアイズで目元のくすみオフ★

お泊まりメイク

お姉さん代表のイース女は
素顔をさらさないのが鉄則。

LALA

化粧水 トランプ

ミスト化粧水と遊び
道具が必須アイテム

持ち運びの楽なミストタイ
プを鞆に。あと、お泊りと
いえばトランプでしょ。

〔眉〕
アイブロウもペンシルもして
いないスッピンまゆげです。

〔目〕
つけまのボリュームだけで十
分目元が盛れちゃうの。

〔肌〕
血色を良くみせたいからオレ
ンジ系チークをブラシでオン。

〔唇〕
薄いメイクだからピンクが少
し強いリップで遊び心を。

THE ナチュつけま♡

透明軸のつけまで自然な目元に。

デコラティブのプレイシクの透明軸なら
ナチュラルな仕上がりになるよ。

お泊りでもつけまがあれば
いつでもビューナス気分。

水野祐香

使い捨て洗浄液付
コンタクトケース

使い捨てだから
かさばらないの。

コンビニで買える上に、洗
浄・保存液もセットのコン
タクトケースだから便利。

〔眉〕
普段から何もしていない、洗顔
後も変わらないスッピンまゆ。

〔目〕
やわらかいペンシルライナー
でまつげの隙間を埋めるだけ。

〔肌〕
頬骨に沿ってベージュピンク
系のチークを軽くのせるよ。

〔唇〕
馴染みの良いピンクのリップ
はナデシコのたしなみです。

THE こっくり肌♡

ラブ♡ニベアで
潤った肌を作ろう

肌はベースで使うCCク
リームにニベアを少量
混ぜるだけ。いつもよ
りツヤのある肌感に。

メイクは軽めになつても
忘れないのはナデシコ。

MERI

32mmコテ

1年中巻き髪でいたい
からコテは持ち歩く

どんな時、場所でも髪の手
は絶対に巻きたいから、お
泊りの時はコテ持参で。

〔眉〕
薄めのまゆげはパウダーとブ
ラシでぼかせば完成。

〔目〕
上はまつエク＆ラインだけ。
下は自まつだよ★

〔肌〕
肌の透明感はハイライトの下
に忍ばせた青い下地にあり。

〔唇〕
リップをつけたら、最後に指
で馴染ませると自然。

THE 透明スキン♡

無印のコントロール
カラーで肌調整

ブルーのコントロール
カラーを目元、鼻筋、
Tゾーンとかに塗ると、
肌に透明感が出るよ。

透き通る透明肌は
思わず触りたくなる質感。

古橋綾香

DHCオイル

何にでもプラス
できる万能オイル。

これ1個あれば、普段と違
う基礎化粧品を使っても肌
の調子を維持できるの。

〔眉〕
まゆげが生えている部分だけ
埋めるように描いてるよ。

〔目〕
目元は軽くマスカラにつけて
るだけでほっそりスッピンだよ。

〔肌〕
薄付きのパウダーファンデに
ハイライトを重ねてるの。

チークタイプは柔らかいリ
ップクリームで潤った唇に。

THE タンニングアイブロウ♡

洗っても落ちないまゆげ。

肌に色素が沈着してくれるタンニング仕様
で、まゆげがナチュラルな色味になるよ。

普段のお手入れが素顔の
自信を作ってくれるの。

真優川咲

歯ブラシ

鞆の中にはいつも
マイ歯ブラシ。

食べた後は歯を磨くのが日
課だから、歯ブラシはいつ
でも持ち歩いているよ。

〔眉〕
生え際はそのままに内側をバ
ウダーで埋めるようにON。

〔目〕
まつエクだから、目元はまつ
げ用の美容液をつけるだけ！

〔肌〕
パウダーファンデーションで
肌のトーンを明るくする。

〔唇〕
顔全体のバランスを考えて、
唇はリップクリームだけ。

THE 潤いまつげ♡

美容液でまつエクを整える。

まつエクサロン、エースンの美容液で、絡
まりがちなまつエクもしっかり上向きに。

潤った目元で放つとけない
小悪魔フェイスに。

山上紗和

SPECIAL Q&A

化粧水など

洗顔フォーム

メイク落とし

私のスキンケア法

Q1 W洗顔はする?

してるよ〜!

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

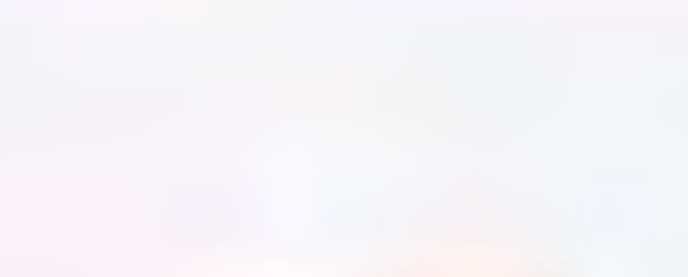
まつエクだから普段はしないけど、オイル一発で落とす!

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

日々の積み重ねかな。私にとってスキンケアは一日にして成らず的な感じです



くすみが気になるからトリートメント効果の高いSK-IIを使ってるよ



ガミラのソープはしっかりと洗心地で冬場から継続して愛用中



オーガニックジュース配合のクレンジングミルクで肌の潤いキープ

洗顔はオーガニック系で統一

まつエク派だから洗顔はミルク系の物をチョイス。ガミラ石鹸と、汚れをオフする物は自然由来のアイテムで揃えてるよ。

使ってみて見極めた優秀アイテムで美肌を維持



Q1 W洗顔はする?

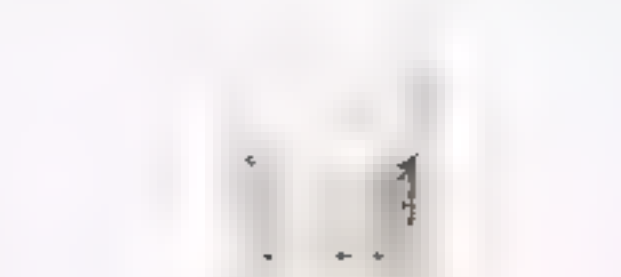
もちろんするよ

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

疲れてる日こそ、クレンジング、洗顔をしっかりやるの

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

やりすぎない! だって、手をかけすぎると自然治癒力が低下する気がするんだもん



保湿、美白、両方ケアしたいから資生堂のエリクシールホワイトを愛用



アロのクリームサボンは、少量でも濃密な泡立ちで洗い上がりもしっとり



お風呂でも使える、ローヤルゼリーエキス入りのハニークイーン

クレンジングはコスパが大切!

高いのはいっぱいあるけど、どうせなら安く優秀な物を! クレンジングは濃厚ハチミツが入って1000円以下なんだよ

とろ〜りハチミツが毛穴をすっきりお掃除



Q1 W洗顔はする?

します

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

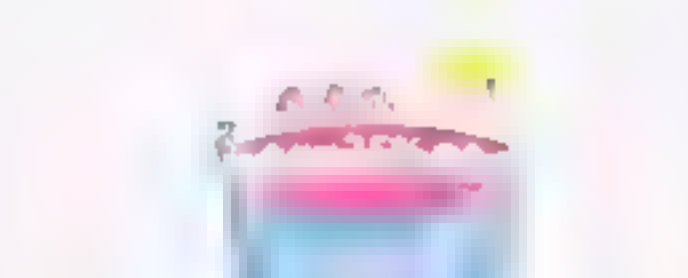
いつも一緒。だって超高速スキンケアだから。3分で終了

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

1日の疲れを洗い流すこと! そのうえで、潤いを補充して、明日への活力にする、かな



ライスフォースの化粧水は、パックの後の補充として手でパッティング



肌荒れしないお気に入りの洗顔。ネットでもっちり泡立ててるよ



お風呂でも使えるハイピッチのクレンジングオイルは肌に優しい低刺激

たっぷり使いでしっかり落とす!

クレンジングはとにかくたくさん使う! 中心から外側に向かって汚れを浮かせてからたっぷりの泡を作ってW洗顔するよ

頑固なメイク汚れはお風呂で一気にオフ



Q1 W洗顔はする?

最近はお風呂

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

コットンでふいたら、パックしてバタンキューです

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

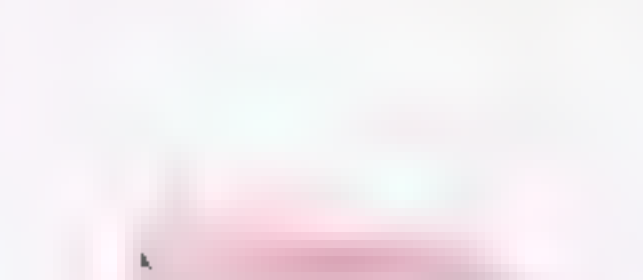
明日への活力。1日の疲れを流してくれるもの。だから毎日続けることが大切だね



スキンケアはうり1個。ジェルが肌をクールダウンしてくれるの



疲れた時に荒れやすい肌も敏感肌用洗顔フォームで、優しく洗ってるよ



シートタイプなら忙しくても「ながらクレンジング」ができちゃうの

忙しい毎日で時短を意識!

子どもとの毎日で、時短を意識するようになったよ。クレンジングも、最近ジェルからふくだけコットンになったの

毎日の大切な習慣だから時短も視野に入れたケアを



Q1 W洗顔はする?

絶対にします

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

絶対にメイクは落として、洗顔後は炭酸ミストで保湿

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

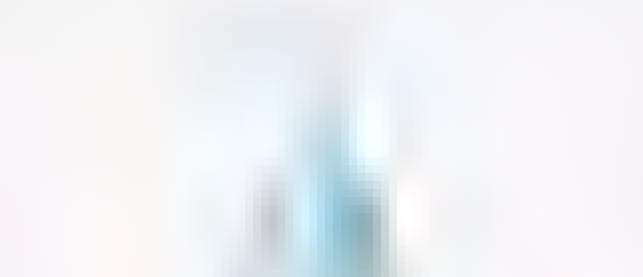
ごく当たり前のこと。いつまでも若い肌でいるための、基本的なことだと思います



ビタミンCがたっぷり含まれている化粧水だから夏場も大活躍



アミノ酸が含まれてるDDSの洗顔フォーム。泡がしっとりしてるの



DDSのクレンジングオイルならハードなアイメイクもすると落ちるよ

最近は再生美容に興味津々

再生美容を研究してるメディックのDDSクレンジングと洗顔を最近投入! 化粧水は池野皮膚科クリニックのもの

スベスベの陶器肌はドクターズコスメがキ



Q1 W洗顔はする?

お泊りの時以外はするよ

Q2 超疲れてる日のスキンケアは?

クレンジングとオールインワンジェルだけで済ませちゃう

Q3 スキンケア格言をどうぞ!

やんちゃいけないうえに、毎日やってるだけ(笑)。本当は面倒だから苦手



ロクシタンの化粧水はサッパリとして肌そのものを強くしてくれるの



ピーチガールの石鹸は、Tゾーンを中心にネットで泡立てて洗ってます



ビオレのパーフェクトオイルは濡れた手でもOKだからお風呂でオフ

化粧水はたっぷり贅沢に

ロクシタンの化粧水は沖縄旅行の時にDFSでまとめ買い★化粧水のおかげでファンデのノリが格段にアップしたの

環境が変わってもスキンケアで美肌をキープ



先生が言っているように♡ 末端美容

毛先、指先、足先…末端と呼ばれるパーツはいくつもありますが、普段のお手入れはつい顔に集中しがち♡ 美のカリスマ、杉本先生にならって今日から末端まで意識した美容法を心がけましょ♡

PHOTO Masahiko Nakatsu(Giraffe)
HAIR&MAKE Hideyuki Shimajo(f-me)[Kanae], Michiko Kashiwase(Rooster) MODEL Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT Mai Komuro WEAR aimerfeel

2 毛先のキューティクルは泡でキープ♡

一日頑張った髪の毛にご褒美を♡
(東京都・LALAさん)

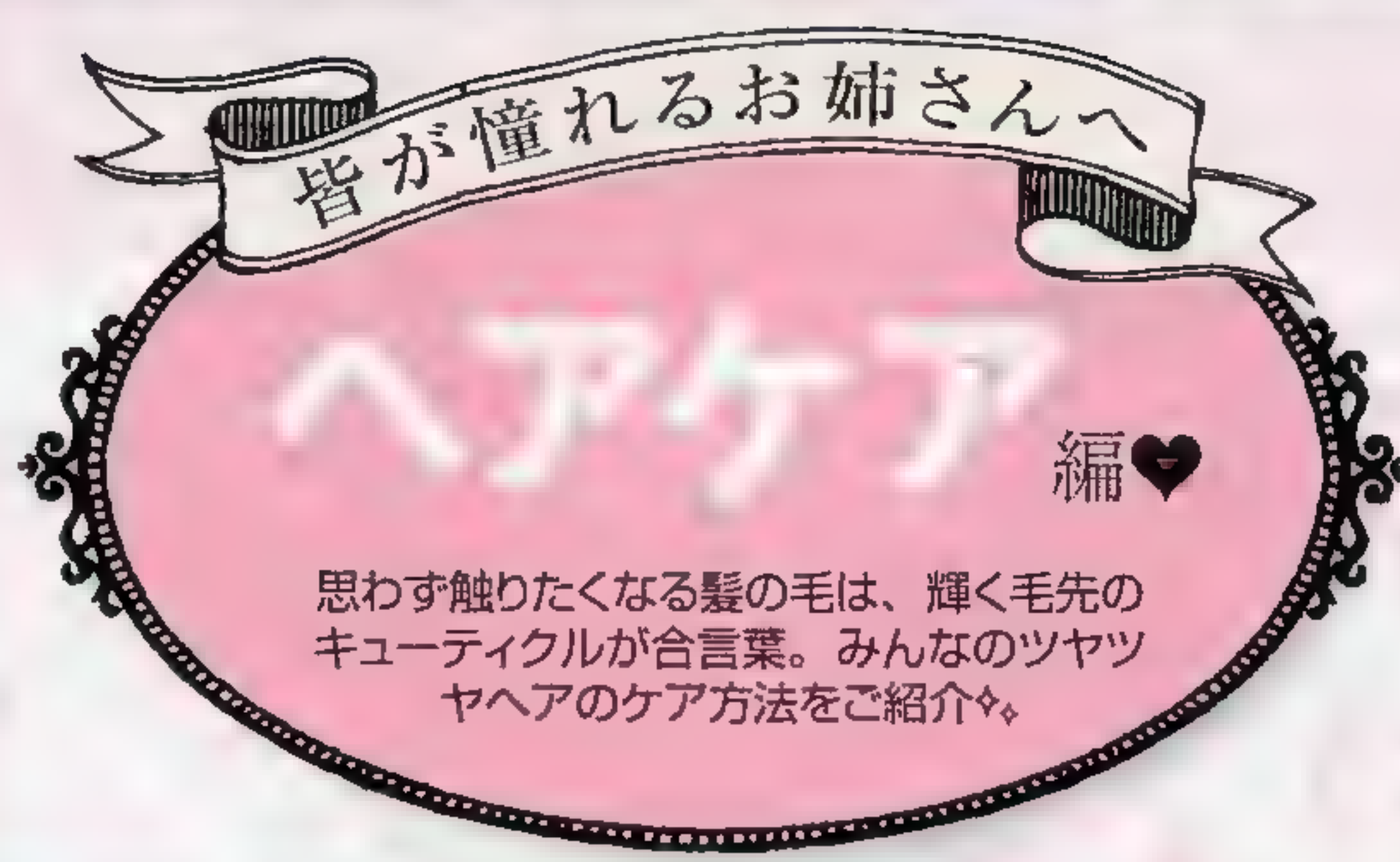
カラーリングした髪は枝毛との戦い。お風呂上がりには、“人が花”のキューティクルフォームで毛先のお手入れを♡



1 イイ女は髪の毛の先の香りにこだわる♡

タバコなどの嫌な臭いをブロック♡
(東京都・古橋綾香さん)

外出するときは、マシェリのヘアコロンをスプレー。髪が揺れるたびに甘い香りがするよ♡



思わず触りたくなる髪の毛は、輝く毛先のキューティクルが合言葉。みんなのツヤツヤヘアのケア方法をご紹介♡

5 寝る前の髪で乾かす♡

寝る前はしっかり乾かすのが鉄則♡
(東京都・早川沙世)

髪の毛が長いと乾かすのが大変だけど、半乾きで放置すると雑菌や枝毛の原因になるから絶対ダメ♡



4 美しい毛先は頭皮ケアから♪

香りにもこだわったスカルプケア
(東京都・奥山絵里奈さん)

大好きなアユーラでスカルプケアしてます。手にオイルを出して、毛先のケアにも使えるよ♡



3 目に見えないほこりやチリも、ちょっとの手間でスッパリ♡

目に見えないほこりやチリも、ちょっとの手間でスッパリ♡
(東京都・荒木さやか)

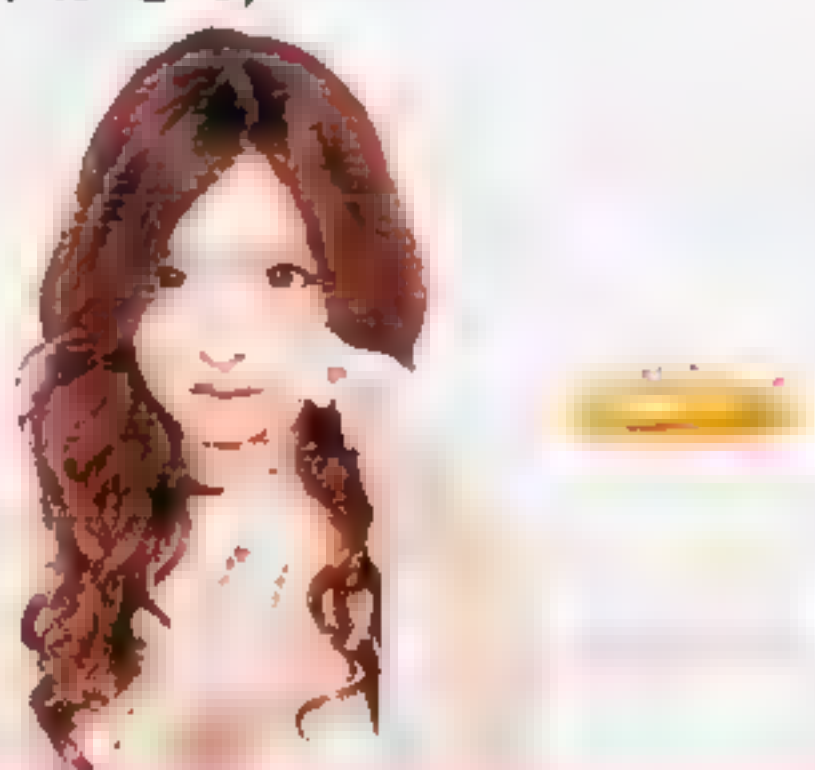
一日外を出歩くだけで、髪の毛にはドッサリ汚れがつくらしい…♡ だから、シャンプー前には毎回、目の細かいブラシでホコリや小さなゴミを徹底オフ♡



9 ハチミツ入り美容液をプラスする

とろ〜りハチミツパックケア
(東京都・神子島みかさん)

ハッチの美容液をコンディショナーに1滴。しっとりした洗い上がりに夢中♡



8 シャンプーは2種類以上を常備しておく

目的別に使い分け♡
(東京都・真優川 咲さん)

洗い上がりが物足りなくなるので、スカルプ用とダメージ用など用途別を交互に使うよ♡



7 枝毛はちゃんとサロンでカット

扱いちゃうのは言語道断！
(東京都・早川沙世)

暇があるといつ枝毛を探しちゃう♡ 枝毛が目立ってきたなって思ったらすぐサロンに予約♡



6 タオルドライはこすらず、はたくように乾かそう♡

髪の毛同士が摩擦が枝毛にも♡
(東京都・加賀美早紀さん)

タオルドライは、こすらず髪の毛を叩くように。あと、頭皮をしっかりドライすることが大切♡



11 トリートメントで毛先を保湿♡

ミルクでバサつきを抑えよう♡
(京都府・百合華さん)

髪の毛の広がりが気になる時は、フォームやワックスに頼らず、アユーラのトリートメントでケア♡



10 ドライヤーは20cm以上離して★

ドライヤーの熱が髪の毛の大敵♡
(東京都・水野祐香さん)

髪を乾かす時は、ドライヤーを20cm以上離してね。近すぎると、髪が熱くなって痛む原因に…♡



まだある！ヘアケアに使える優秀アイテム



ラングのエッセンスは瞬間で髪の毛がサラサラになるよ♡ (紗和)
ノンシリコン処方セレクトアトリートメントでツヤ髪に♡ (綾香)
エルジューダのMOで、硬くてごわついた髪の毛の悩みを解消♡ (祐香)
髪の毛のコシが欲しいから、エルジューダのFOタイプを♡ (LALA)
モロカンオイルに含まれるビタミンEがダメージを解消！ (RIRI)
イオの保湿オイルは、サラッとまとまる髪に仕上がるよ♡ (百代)
カラーリング用のケラスタ-ゼは、毛先の集中ケアに♡ (早紀)

髪の毛のツヤは、心のツヤ♡
パサつき毛先は徹底封印！！



あのコと差をつける
先っちょケア
55♥

ズバリ“美は末端に宿る”と杉本彩 キレイを極める

13 手をキレイに見せる爪の形は
ラウンドスクエアがオススメ♪

ネイル無しでも自慢の手に♡
(東京都・山上紗和さん)

普段、ネイルをしていない時の爪の形はラウンドスクエアって決めてるの♡ この形だと、自爪でも指が細く長く見えるから気に入ってます♡



12 スクラブを薄めて
関節をケア♡

細かい塩で角質をオフ♡
(東京都・神咲愛理奈さん)

ボディショップのスクラブをお湯で薄めて。見逃しがちな指の関節に溜まった角質を手を洗う感覚でお手入れ♡



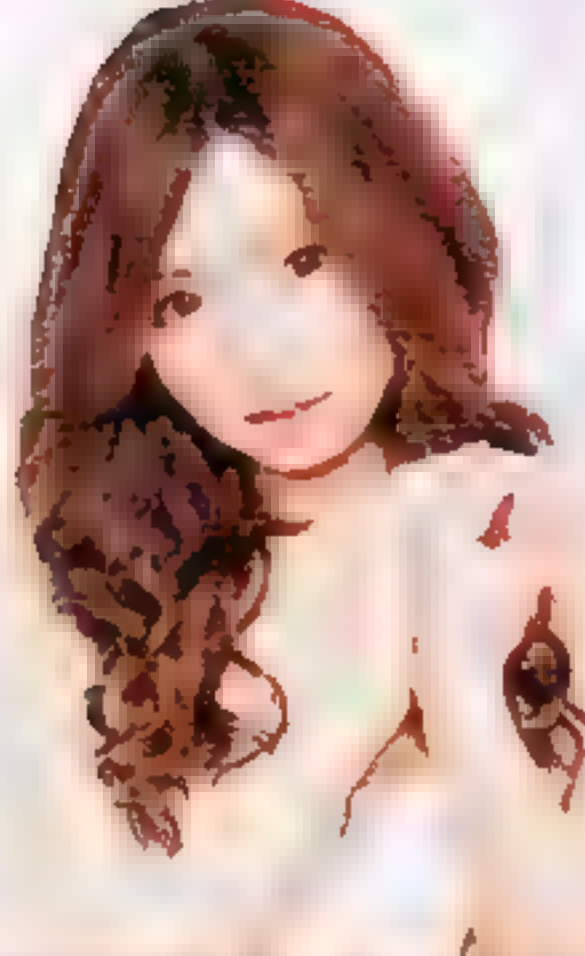
視線が集中するところだから

ハンドケア 編♥

手は意外と見られてるって知ってた？
グラスを持つ手がガサガサなんてカッコ悪い事態に陥らないためにケアしましょう♡

16 洗い物は手袋をはめて

食器用洗剤は手荒れの原因だから手袋を♡
(東京都・神子島みかさん)



食器を洗う時は、かわいいデザインのゴム手袋をつけて手を洗剤からガード♡

15 ハンドパックはスペシャルな日に

韓国コスメでモチモチの手に
(東京都・神咲愛理奈さん)

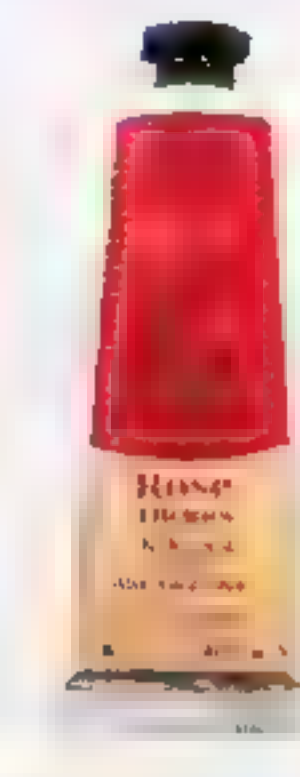


ネイチャーリブリックとセンキュウのハンドパックを愛用。たった15分で潤った手に♡

14 ハンドクリームは指先まで
マッサージしながら塗り込む

お気に入りの香りを鞆にIN♡
(東京都・早川沙世)

ハンドクリームは手のひらで人肌に温めてから、甘皮にも浸透させるよ。ロクシタンのローズがお気に入り♡



19 ネイルオイルは
こまめに塗る♡

スティックタイプの
ネイルオイルを携帯♡
(千葉県・渡辺かなえさん)

スムーズで購入したスティックタイプのオイル♡。ポーチにも入れやすい大きさだよ♡



18 3種類のエッセンスでハンドケア

極上マイルシピで潤った手に♡
(東京都・真優川 咲さん)

エスティローダーの美容液、ジルのハンドクリーム、DHCオイルの順で保湿。荒れた手が一瞬で潤う♡



17 割れた爪は絶対にダメ
ヤスリは常に鞆の中♡

爪ヤスリをポーチに
仕込むのがたしなみ♡
(東京都・山上紗和さん)

割れた爪は肌や服を傷つける原因に♡ 外で爪が割れた時にも爪ヤスリがあれば安心♡



21 セルフ甘皮ケア&
ささくれカット♪

ささくれは自分で取らない!!
(千葉県・渡辺かなえさん)

洗顔やお風呂などお湯や水で乾燥した手のささくれは、引っ張らずに甘皮を切るニッパーで丁寧にケア♡



20 寝る時はコットン手袋で
しっかり保湿を目指す!

ハンドクリームを塗った手を保護♡
(東京都・RIRIさん)

夜はベッドに入る前にハンドクリームをたっぷり塗って、その上からコットン手袋で一晩中保湿してるよ♡



まだある! ハンドケアに使える優秀アイテム



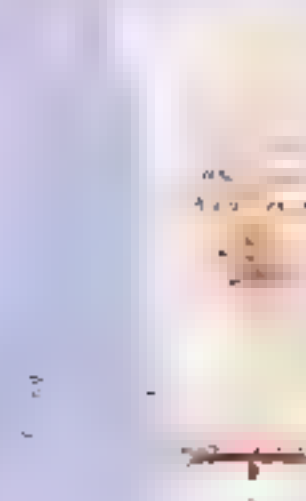
ハワイで買ったアイランドガールのオイルは持ち運び用♡ (RIRI)



見た目にもかわいいアイランドガールのオイルでケア♡ (RIRI)



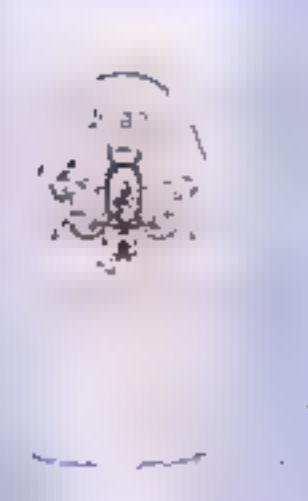
アイランドガールのネイルオイルは1滴で指先が甘い香りに♡ (咲)



ジルのハンドクリームは質感がサラッとして♡ (佳那恵)



万能ニベアがあれば、手のガサつきも一掃できちゃうよ! (MERI)



ディヴァナのハンドクリームは、こっくりとした使用感♡ (MERI)



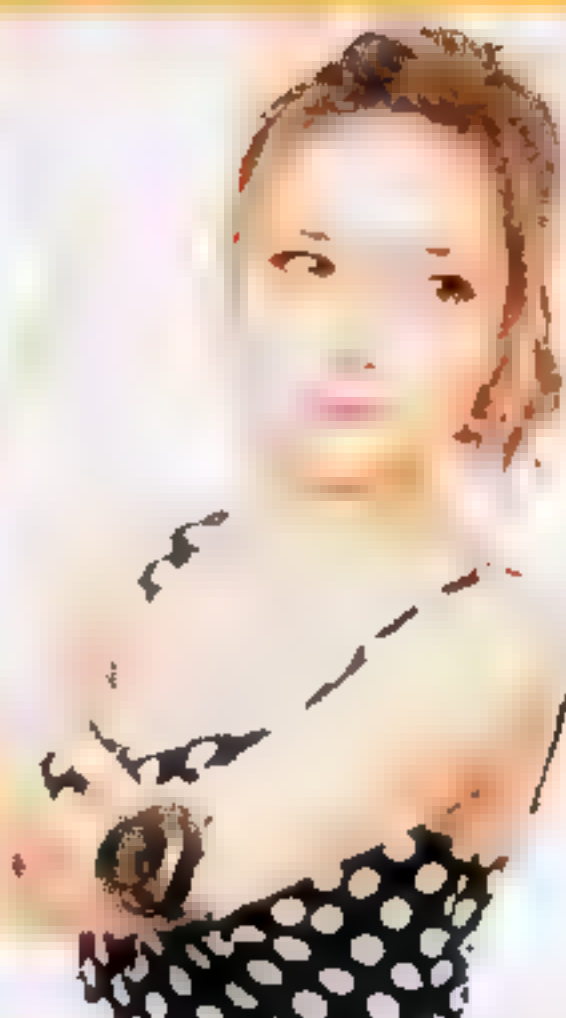
なめらかでのびがいいタイプならこちら。甘い香りだよ♡ (MERI)

ネイルしてても油断禁物!!
指先からもフェロモン放出♡



23

で肘と膝の
汚れをキレイサッパリオフ



顔用のパックを
多様使い♡
(東京都・MERIさん)

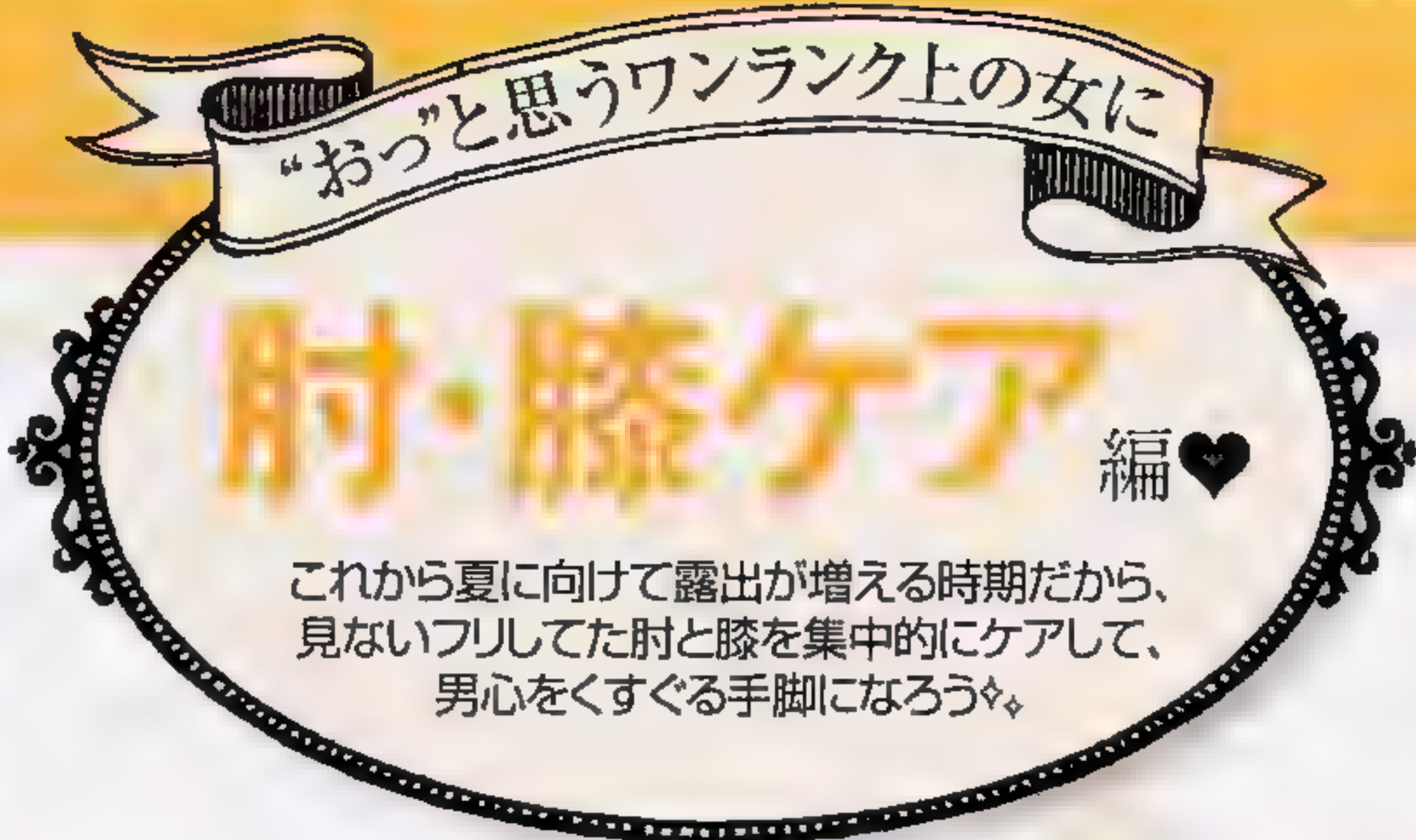
毛穴汚れをオフする、
“がばいよか剥がすパ
ック”は顔だけじゃ
なくて、肘膝ケアに
も効果アリだよ♡

22

肘に肘をくっつけて

肘をつく癖は直す
それが美肘の鉄則♡
(東京都・杉山佳那恵)

仕事中やカフェにい
るとき、つい肘をテ
ーブルにつきがち。
摩擦が黒ずみの原因
になるから要注意♡



26

お家にいる時はボディローションで
こまめに水分補給を♡

お風呂に入りの香り
だからケアも楽しい♡
(東京都・桜井莉菜)

香水代わりに也成了、
クロエのラブ。お風
呂上りやお出かけ前
など、カサつきがち
な部分に集中保湿♡

好きな香り
だからケア
も楽しい♡



25

あかすり手袋で頑固な
汚れを根こそぎお掃除

あかすり手袋で
肘・膝の黒ずみを
(東京都・神子島みかさん)

湯船に浸かって、肘
と膝をふやかしたら
あかすり手袋で一気
に黒ずみを撃退！
保湿も忘れずにね♡



24

黒ずみ対策は
米ぬかで♡



米ぬか入りの
ソルトバス
(群馬県・二ノ宮百代さん)

まかないこすめの米
ぬかが入った袋でケ
ア♡ お風呂でちょ
こっとこするだけの
簡単お手入れだよ♡

29

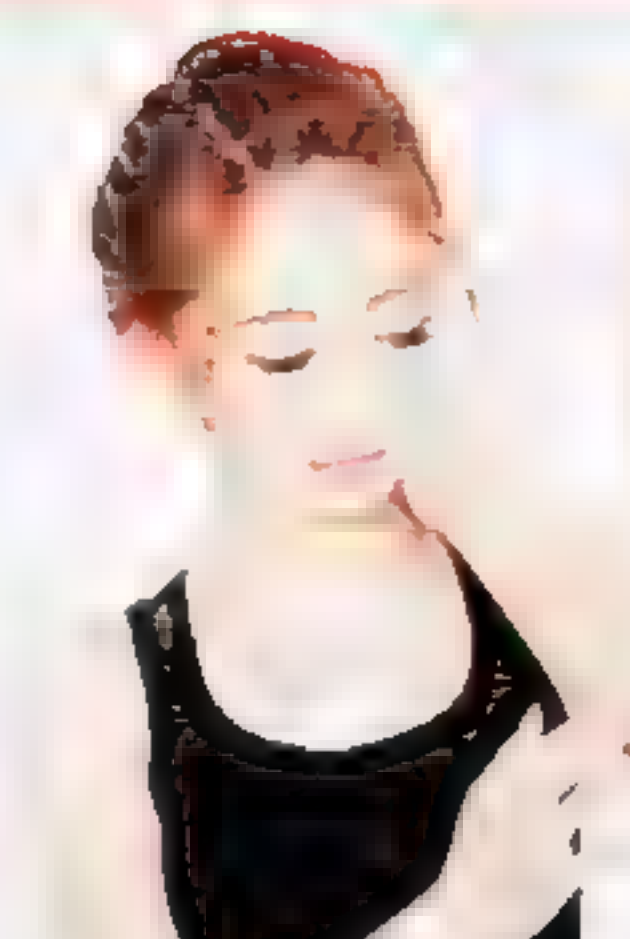
スクラブ後の
保湿を♡

ダイヤモンド
パウダー入りの贅
沢パックは顔から
剥がしたら、
体の乾燥対策に
再利用するよ♡
(福岡県・森 真由美さん)



28

必ず
保湿を♡

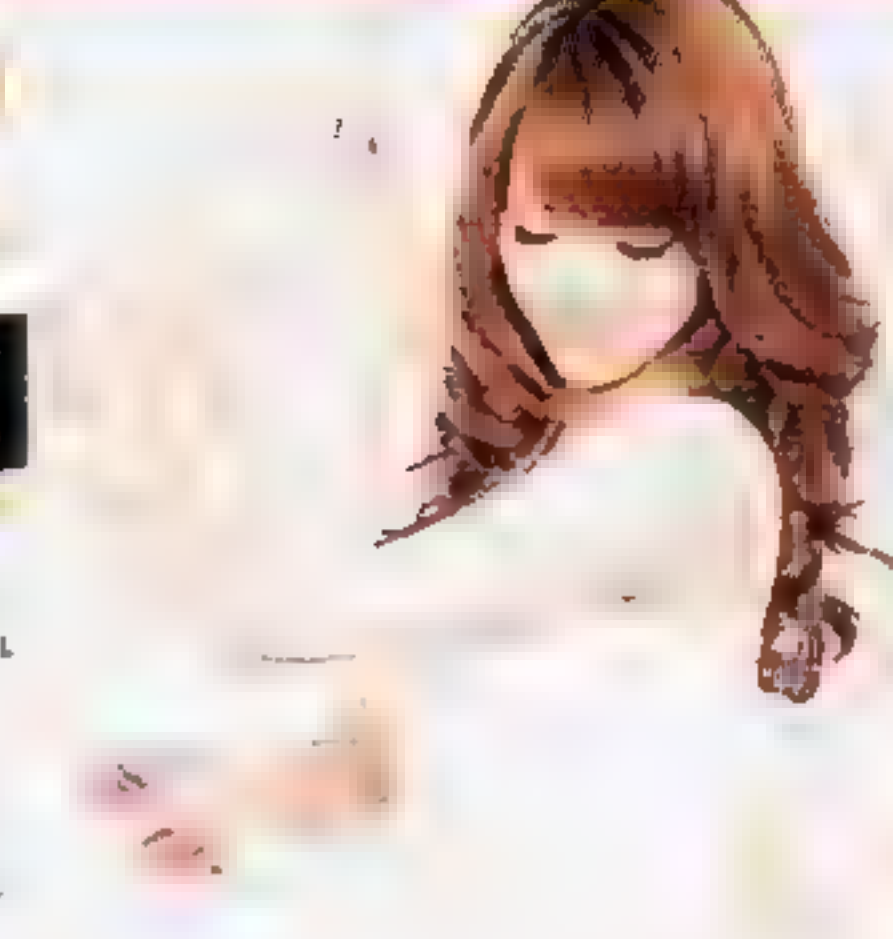


(東京都・山上紗和さん)
オイルなどで保湿し
た後は放置せず、サ
ボンのボディクリー
ムでフタするよ。顔
と同じ順番でケア♡

27

ボディミストは
シャネルで♡

(東京都・古橋綾香さん)
シャネルのボディミ
ストはナンバー5の
香り。香水よりも優
しく香って保湿でき
るから一石二鳥♡



32

お風呂でどっさり
保湿を♡



お風呂ケアの定番
儀式は発汗入浴♡
(福岡県・森 真由美さん)

ゲルマ入りなどの発汗
系入浴剤を使って、ス
クラブや角質ケアに適
したボディを作るよ♡

31

オイル・クリームは
手・肘・膝に
と浸透力アップ

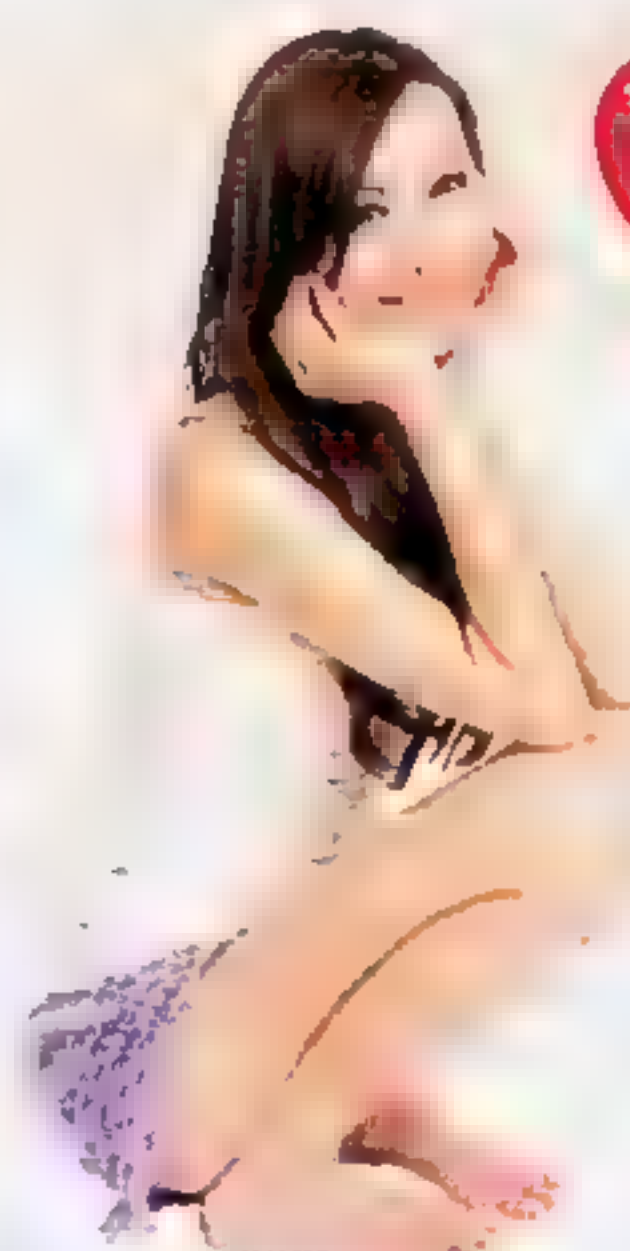
手・肘・膝の保湿する
にはひと手間が大切♡
(東京都・神咲愛理奈さん)

たった15秒でOK♡ オ
イルやクリームを塗る前
に手のひらで人肌に温め、
浸透力をアップさせて♡



30

は肘と膝に
のものを選ぶ♡



肘・膝の負担を軽減しよう♡
(東京都・LALAさん)

洋服で擦れるのがコチコチ角質
の原因に♡ 自宅リラク
スする時は、なるべく肘や膝が出
る部屋着を選ぶようにしてるよ。

33

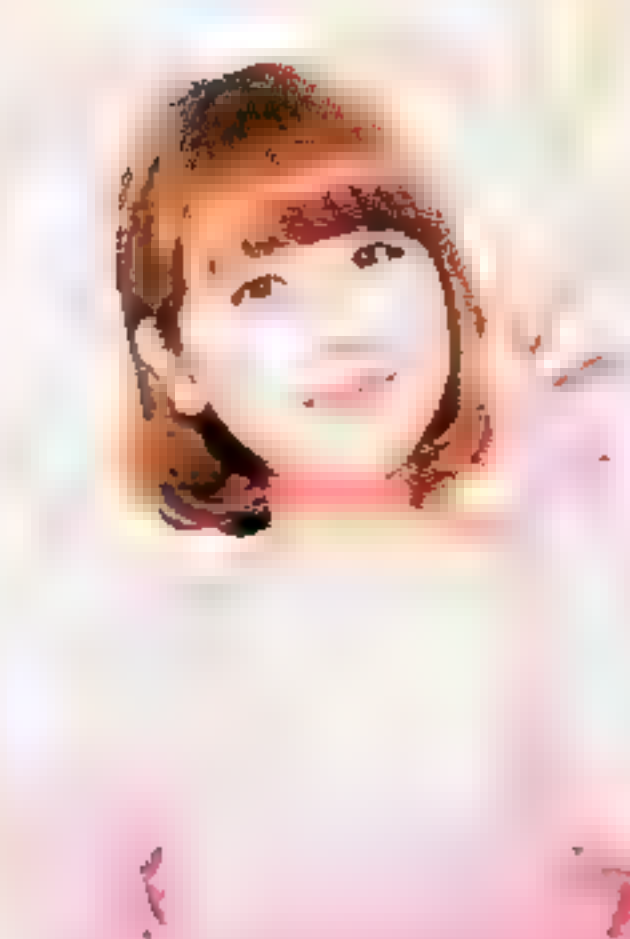
膝の
保湿を♡

保湿&むくみ対策に
厚手の着圧ソックス
(東京都・RIRIさん)

メディキュットは、
疲れを癒す&冷え防
止だけでなく、
クリームの保湿効果
も高めてくれるの♡

34

見逃しがちな肘・膝
裏ケアも忘れずに！



実は汚れは裏側に
たまりやすい♡
(福岡県・森 真由美さん)

肘や膝の黒ずみや角
質ケアばかりで、そ
の裏側はおろそかに
!? 内側の汚れや垢
もしっかりオフ♡

年齢を感じさせやすい場所
だから1年中ぬかりなく♡





夏後やれ旅行、裸足でいたいも♡

35

セルフマッサージ でむくみ解消!

全身のツボは
足裏にアリ!!

(東京都・荒木さやか)

足指の間に手の指を5本入れてギュッと握ったり足を親指で押すだけでも血流改善やむくみの防止になるよ♡



夏に向けて猛ダッシュ

つま先・かかとケア編♡

重いブーツはもういらない!! これからはサングルの季節だから、ちょっぴりおサボリ気味だった足先にカツを入れよう♡

37

足じゃんけん 目指せマシュマロフット

お風呂でもお部屋でも指ストレッチ
(東京都・LALAさん)

足の指を広げてグー、チョキ、パーと指を動かすだけ。すぐにポカポカして血行のいい、柔らかい足になれちゃうよ♡



36

夏前には必ず足の皮を 1枚ツルンとむいて♡

まだ間に合う!!
素足目の角質ケア♡
(東京都・MERIさん)

夏前はボディフットで足の脱皮♡ 驚くほど皮がむけるから、剥がれてきたら必ず靴下をはいてね。土禁の場所には近づいちゃダメ♡

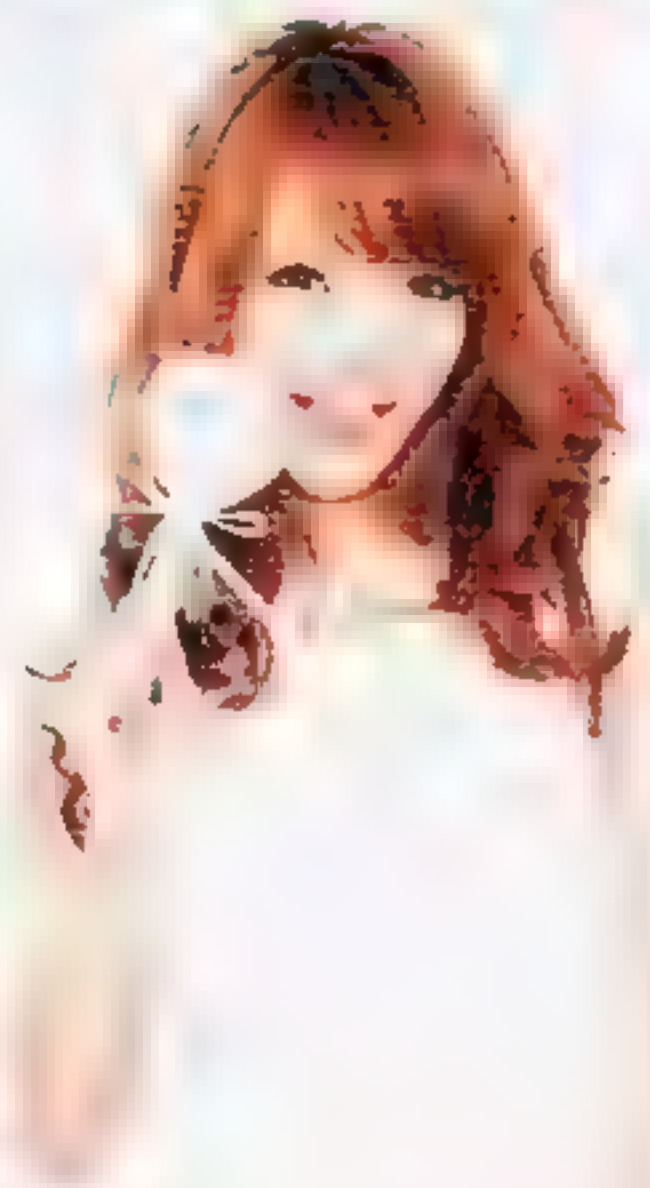


40

リフィルでコチコチ かかとを退治♡

湯船に浸かった日は
かかとの角質をオフ♡
(東京都・古橋綾香さん)

子どもが産まれてからあまり時間がないけど、お風呂にゆっくり入れる日は皮膚を柔らかくしてから軽石やリフィルで角質ケアするよ♡



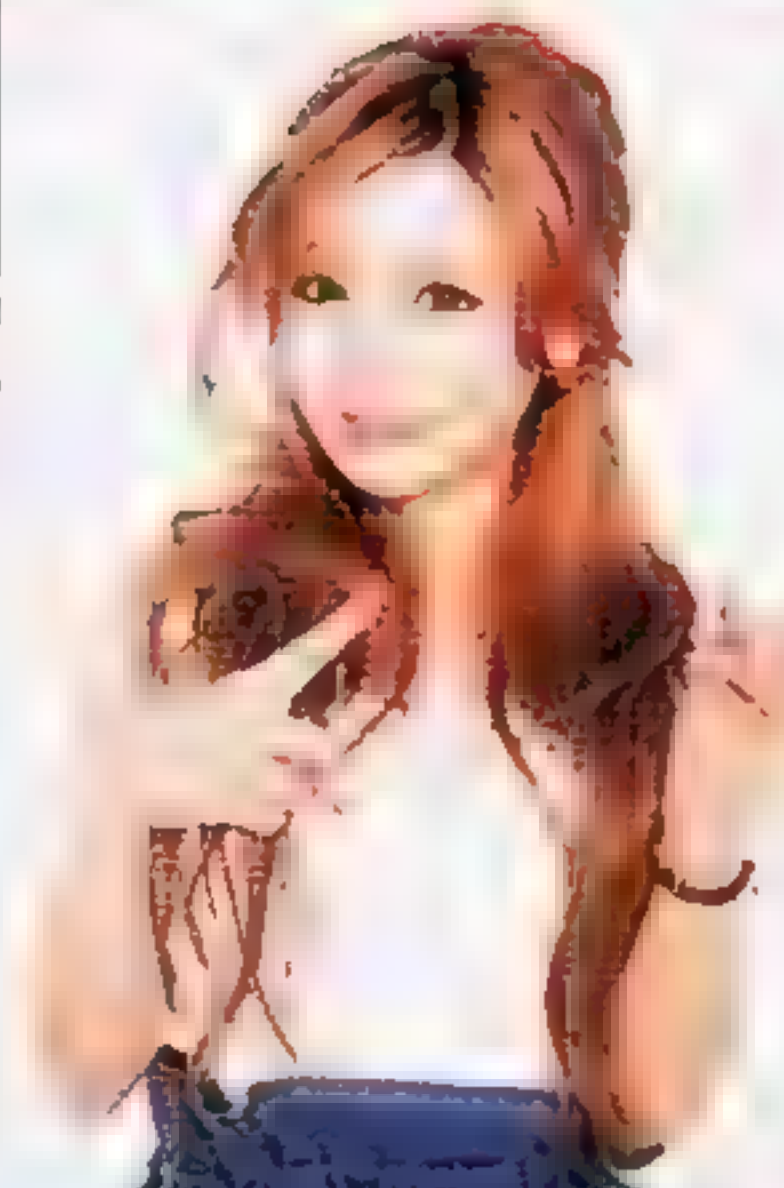
39

ヒールで履けた足は パックで癒して♡

足用パックでストッキングの伝線対策に
(東京都・神咲愛理奈さん)



MJのフットケアパックは、スツとした爽やかな使用感で足が20分で潤うよ♡

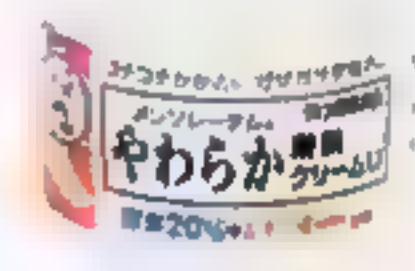


38

お風呂上りは 専用クリームでケア

尿素配合だから
保湿力がスゴイ
(東京都・山上紗和さん)

最近投入したかかとケアアイテムがメンタムのやわらか素肌クリーム。ガサガサが気になる部分を集中保湿♡



キレイな足でサンダルはきたい♡



43

かかとソックスで集中保湿ケア

ヴァセリンなどのベタつくケア後に♡
(東京都・LALAさん)

かかとだけのソックスは、荒れがひどいときに投入。ベタつきをカバーして、高保湿クリームの浸透力を高めてくれるの♡

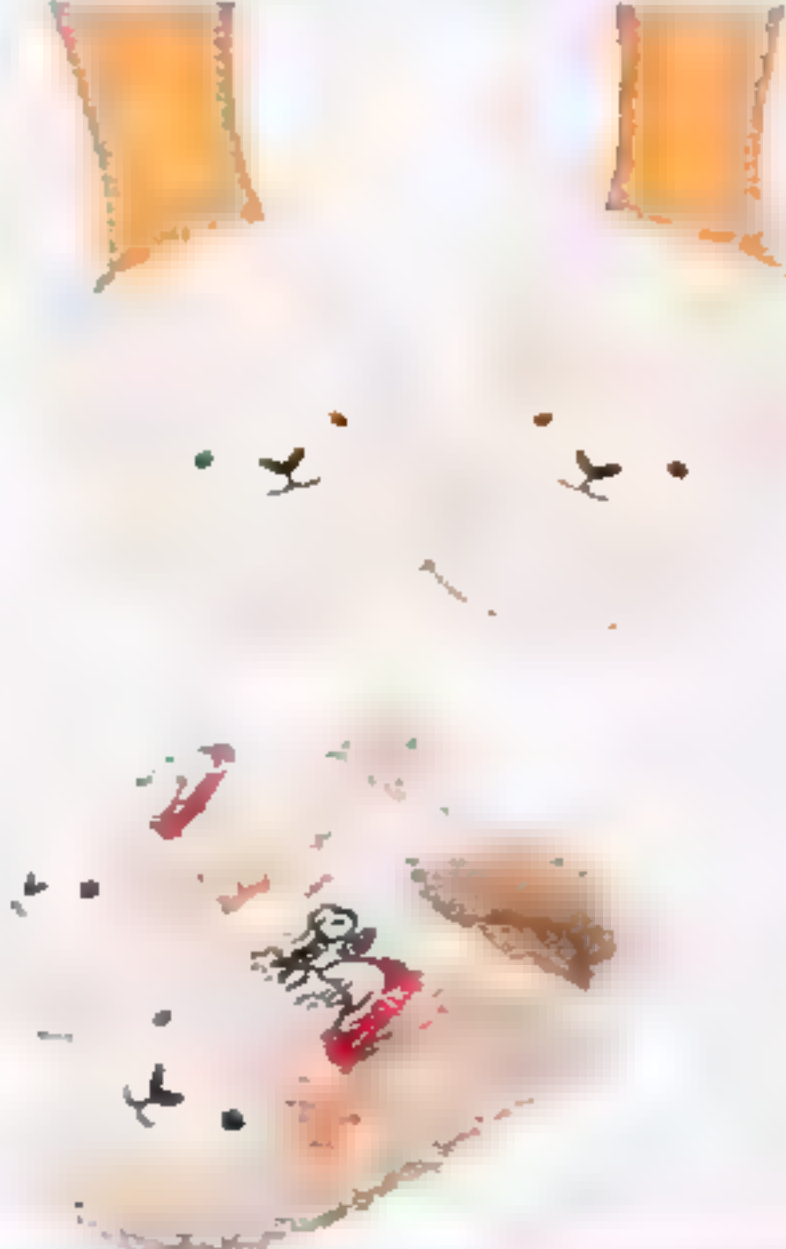


42

ほっかいろ入りスリッパで 末端冷え性を撃退しよう!

冷えはむくみや血色の悪い汚足の原因♡
(東京都・RIRIさん)

お家にいる時は必ずスリッパをはくよ。羊さんの頭の部分に小さなホッカイロが入るから、いつでも温かさをキープできるの♡

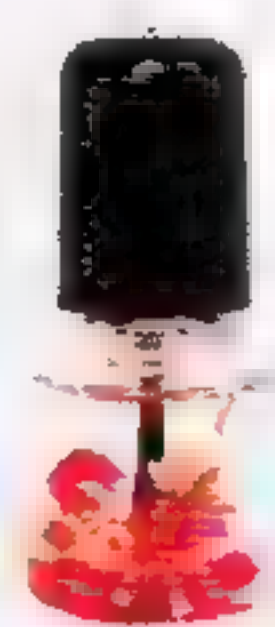


41

足の爪にも ネイルオイルを♡

手もケアするなら足も
サロン任せじゃダメ!
(東京都・真優川 咲さん)

ハワイで購入したアイランドガールのお花入りネイルオイルで、お風呂上りには必ず足の爪にも栄養補給を♡



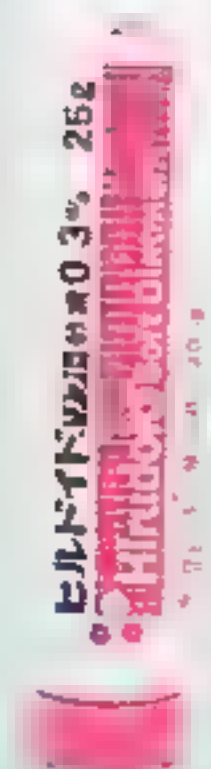
まだある! 足に使える優秀ケアアイテム



ドクターショールのラフスキンリムーバーは角質除去に。(かなえ)



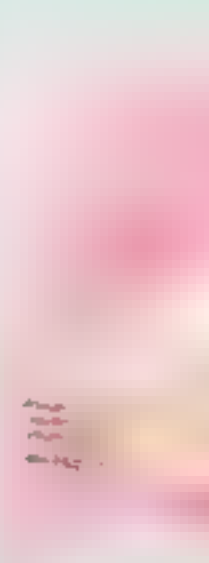
足裏保湿クリーム。サラサラしてるから靴を履く前に。(かなえ)



荒れがひどい時は皮膚科で処方してもらったヒルドイド。(RIRI)



デオナチュレのソフトストーンで足の臭いを作らない。(MERI)



バルサレアのこんにゃくパフで足元を保湿しながらお掃除。(咲)

45

歩き方を意識して つま先から美を追求する

美しい足元を演出するには“かかとから”
(福岡県・森 真由美さん)

キレイな姿勢で目指せイ女郎♡

せっかくお手入れた足も、歩き方が変だと台無し♡ かかとかかからつま先を地面につけるよう気をつけてます。



44

足指を広げて リラックス♡

指を広げて血行のいいつま先に
(東京都・RIRIさん)

ネイルがくっつかないようにする足指キープを普段使いしてるの。テレビを見ながら20分、ながらリラックス♡



美容 46

舌先のケアはタブレットで スッキリ美味しくね♪

口の中もスッキリする ミントタブレット♥

(東京都・MERIさん)

舌先のケアはブレオがオススメ。丸いタブレットを舌の上で舐めるだけで掃除してくれるの。グレープとかアップルなど色んな種類があるから試してみて☆



笑った時に
キレイな舌
でいたい♪



忘れちゃダメ? まだある!

その他のケア 編♥

身体中にはまだまだたくさんの末端がある☆
舌先、乳首などの見えない部分からまつげの
先端まで抜かりないイイ女に♥

美容 49

まつげはマスカラと本で バサッと長く☆

絡め取る長いまつげ はマスカラがキー☆

(東京都・古橋綾香さん)

カラカラのマスカラでまつげを整え、半分残っているの
でボリュームを。仕上げはたっぷりあるやつでまつげ
をコーティング☆



美容 48

使わなくなった美白美容液で 憧れのピンク乳首になろう♥

オバジの最強美白 美容液を贅沢使い☆

(東京都・神子島みかさん)

肌に合わない美容液は乳首のホ
ワイトニング用にシフトしてま
す☆ ちょっと
り色素が薄くな
った気がする☆



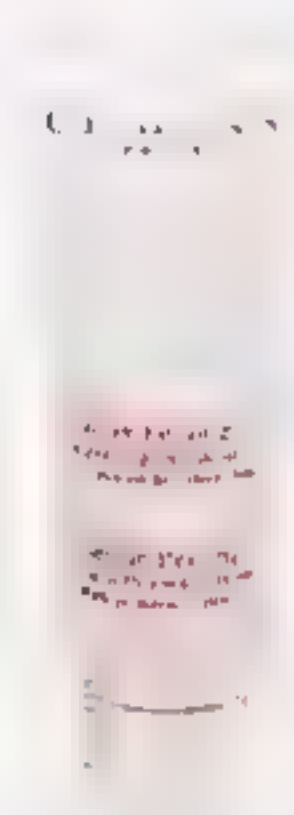
美容 47

鼻の頭の黒ずみには 顔用ピーリングが効果的☆

目立つ部分だから 目指せ、毛穴レス☆

(東京都・加賀美早紀)

クラランスのジ
ェントルピーリ
ングで毛穴のお
掃除。スクラブ
が入っていない
から敏感肌でも
大丈夫だよ☆



美容 52

耳の掃除は内側だけじゃなく 外側も重要なんです♥

意外と忘れがち!? 耳の外側ケア☆

(東京都・水野祐香さん)



耳ピカ美顔ブラシは耳栓
付きだから、お風呂で耳
全体を泡で洗えるよ☆

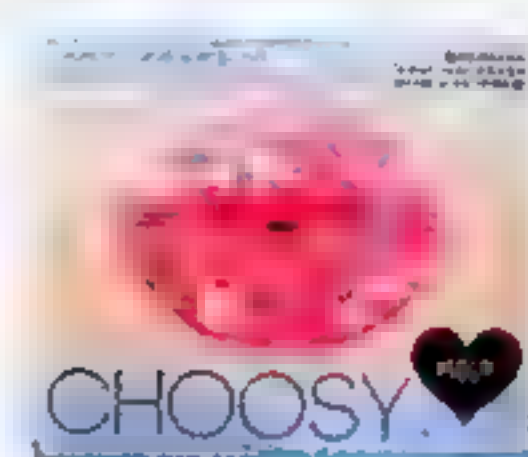


美容 51

唇パックで乳首ケア

乳首のラッピングは 唇用パックが最適☆

(東京都・MERIさん)



密着度の高いチューシー
の唇専用パックは、敏感
な部分にも使えちゃう♥



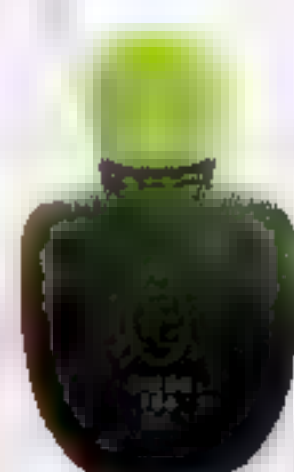
美容 50

肩のケアはオイル×クリーム のコンビネーションが最強☆

潤った肩で夏の視線 をひとり占め☆

(京都府・百合華さん)

コックリ系のグリ
ーンティオイルで
保湿したら上から
ボディクリームで
しっかり保湿。タ
ップリ塗るとツヤ
肩になれんで☆

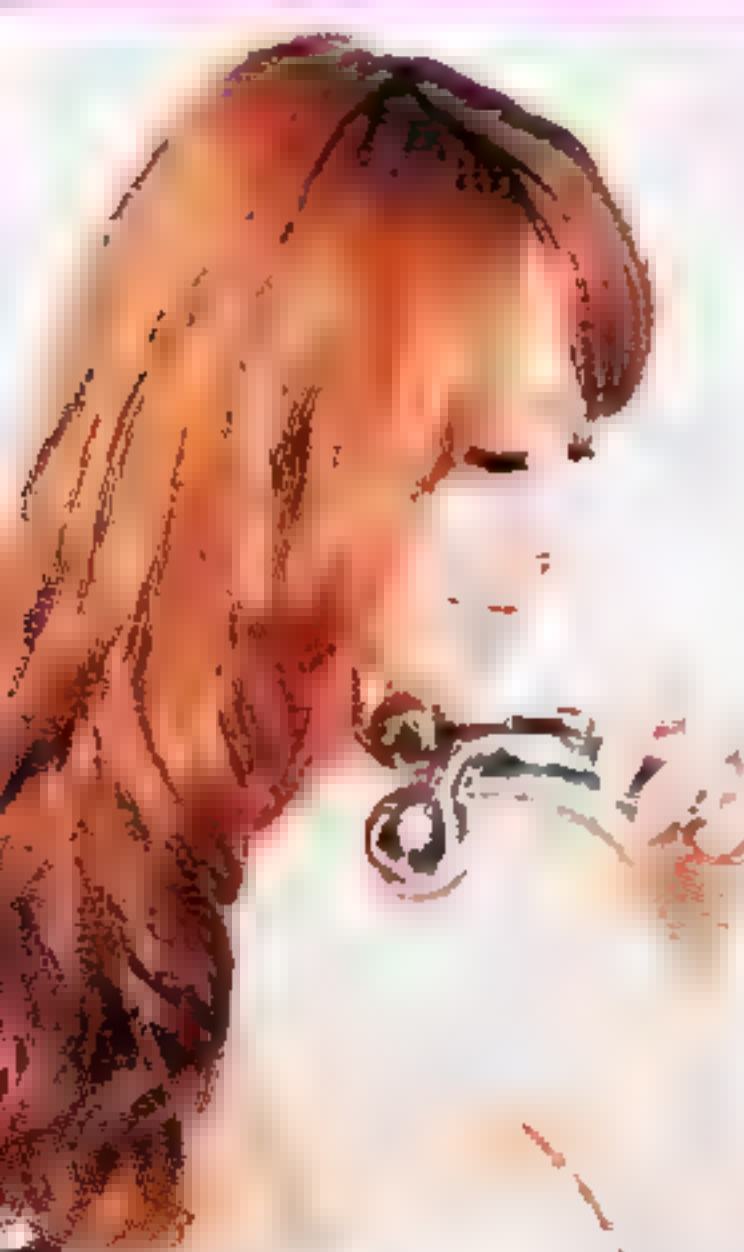


美容 54

美顔ローラーで 肩のお手入れを

肩はクリームの前 にリファで整えて♥

(東京都・古橋綾香さん)



リファの美顔ロー
ラーで肩のお手入れを。
ダブルローラーがフ
ィットするの☆



美容 53

まつげのからまりはiPhoneの アップルマークが調子イイ☆

この小さな鏡がまつ げサイズで調子イイ

(東京都・水野祐香さん)



アップルマークが鏡にな
ってるって知ってた?
この小さな鏡が、目元を
ピンポイントで写してく
れるからまつげのからま
り解消に丁度いいの☆

美容 55

ヴァセリンで外気にさらされた肩を保湿

夏に向けて
肩磨きに
全力投球♥

どうしても乾燥する 時の最後の砦♥

(東京都・桜井莉菜)

カサつく肌にはヴァ
セリンをほんの
少し塗ってあげると一瞬で潤うで☆
べたつきが気になる時はティッシュ
で軽くオフして☆



全身をクマなくケアし
て
目
指
せ
マ
シ
ユ
マ
ロ
ボ
デ
ィ

末端美容に欠かせないみんなの味方大集合!! 時々スクラブ

ボディクリーム&オイル図鑑

みんなが使ってるボディクリーム、オイル、スクラブをぜ～んぶ紹介☆ 全41種類を価格&使用感別にまとめてみたよ☆



**ラッシュ
パワーマスク**
小豆のゴリゴリが肌の
角質をお掃除★ ミント
の香りが洗い上がりの
肌をクールダウンし
てくれるよ☆ (祐香)

**O-P-I
アボジューズ**
完熟マンゴのフレッ
シュな香りだよ。ネイル
メーカーのクリーム
だから、ミニサイズを
ハンド用に♪ (綾香)

**ジョンソン
ドリーミースキン**
ラベンダーベースのカ
モミールフレグランス
がリラックスできるよ
☆ コスパがいいから
賢い使いを☆ (綾香)

**ヒルドイド
ローション**
皮膚科で処方してもら
える医薬品。皮膚の保
湿効果が高く、血行を
促進してくれる、最強
のアイテム♥ (綾香)

ニベアクリーム
顔からつま先までどこにでも使
えるニベアは、500円なのにドゥ
ラ・メールのクリームと成分が
ほぼ一緒とか。(MERI)

**CND
センセーション**
ラベンダー&ホホバの
香りに癒されるローシ
ョン。サラッとしたテ
クスチャーでサッパリ
と使えるよ☆ (百代)

**ヴィクシー
バニラレース**
ビタミンCとEが配合さ
れているから、日差しが強
かった日はこのボディ
クリームで肌の調子を整
えるよ☆ (愛理奈)

**ジョンソン
ベビーオイル**
ちょっとした保湿に。
サラッとした使い心地
の、赤ちゃんにも使え
る低刺激オイルだから
安心♪ (愛理奈)

**ボディショップ
マンゴーオイル**
ボディはもちろん、髪
にも顔にも使えるよ☆
ナッツブレンドのオイ
ルが肌にツヤ感を出し
てくれるの。(百代)

**フレグランス
ボディオイル**
フェルナンダのオイル
は、流す珍しいタイプ
☆ お風呂で濡れたま
まの身体にのびして浸
透させるよ。(みか)

**オリーブ
バージンオイル**
エステで購入して以来、
こってりとした使い心
地がお気に入り☆ ポ
ンプタイプも使いやすい
ポイント。(真由美)

**アイランド
バス&ボディ**
ブルメリアバニラの甘
い匂いが体中を包んで
くれる♥ 天然ビタミン
AとCでお肌のダメージ
回復にも♪ (真由美)

ニールスヤード ボディオイル
サラッとしたテクスチャーが気
に入ってるポイント★ お風呂の中
で、マッサージブラシと一緒に使
うと効果アップ☆ (祐香)

**ラリン
ボディオイル**
スプレータイプのボデ
イオイルだから、サラッ
とベタつかないのが◎。
チェリーブロッサムの
香りだよ。(みか)

**星野家の塩
手作りマッサージ**
キメ細かい天然の塩を
使ったスクラブ。ボデ
イオイルや無添加のハ
チミツに混ぜるとしっ
とりするよ! (みか)

**Oh! Baby
HOUSE BODY**
天然温泉水を含んだス
クラブだから使い終わ
った後、クリームがい
らないくらい潤って
くれるの好き☆ (咲)

**ビーサン ボディ
ソルトクレンザー**
ザラザラが気になった
時に、これでマッサー
ジしてあげるだけでツ
ルツルに。ハリもアッ
プするよ☆ (みか)

サラサラ

しっとり

**サボン
ボディローション**
夏場に向けて、サラッ
としたものに切り替え
たの☆ パチェラペ
ンダーバニラ。(紗和)

**ジルスチュアート
ボディミルク**
パッケージがかわい
いから、お部屋のインテ
リアにも。もっちり滑ら
かな肌に♥ (佳那恵)

**ヴィクシー
ボディクリーム各種**
みんな大好きなシリーズ。色
んな香りで、香水代わりに使う子
も多数。ちょっと重めの質感☆

**レリアシー
ボディローション**
長年の愛用品☆ 乳液
みたいなサラッとした
質感で一年中通して使
用中☆。(さやか)

**シャネル
チャンス**
ピンク色のカワイイロ
ーションでお肌がサラ
サラに☆。(早紀)

**フィットメル
イドラコンティニュー**
使用感はサラッとして
るのに、一晩中潤いが
持続☆。(かなえ)

**ヴィクシー
サニークラフト**
みずみずしい使い心地がサラ
ッと肌に馴染むよ。お出かけ前
の香水代わりに☆ (MERI)

**ファインリッチ
グリーンティオイル**
抗酸化作用と消臭効果
のあるカテキン入りのオ
イルだよ☆ (百合華)

**ヴェレタ
ボディオイル**
少し重めのオイルは、
肌に馴染ませた瞬間サ
ラサラに☆ (LALA)

**ポール・シェリー
リラクシンクオイル**
リラックス効果のある
ハーブを配合したバス
オイルだよ☆ (LALA)

ラブクロエ
香水と同じ香りだから、
スプレー前に体中をこ
れで保湿♪ (莉菜)

**ミスディオール
ボディミルク**
ミルクテクスチャー
で、少量でサラッと肌
に馴染むよ☆。(みか)

**アニックグター
ブチシェリー**
甘く爽やかな香りで、
サッパリとした使い心
地なの☆ (かなえ)

**クレイシーブライド
フォーバス**
高級クリスタルソルト
が気になって購入。ダ
イエット効果もあるの
でお腹周りや二の腕な
どのケアに☆ (真由美)

**アユーラ ピカッ
サボディーセラム**
ボディ用のマッサージ
クリーム☆。カッサブ
レートを使う時に、一
緒に使うようにしてい
ます☆ (鈴里奈)

**ギノー
ロングヴィコー**
燃焼系のボディクリ
ームだから、潤いだけ
じゃなく痩せたい部分
運動前などのお手入れ
に使ってるの☆ (RIRI)

**シャネル
ボディエクセレンス**
肌のコンディションを
整えながら、保湿を促
してくれるよ。シャ
ネル独特のフローラル
の香りが好き♥ (綾香)

**トッカ
ボディローション**
ミルクローション
で肌が潤うよ☆。香水
と併せて使いたい、ク
レオパトラシリーズと
同じ香り☆ (LALA)

**ボディショップ
バニラスタム**
真さんイチオシのパ
ーティ☆。キメ細
いスクラブで洗い上
がりしっとりスベスベ
なのが嬉しい☆ (百代)

**ジュリーク
レモンボディオイル**
爽やかなレモンの香
りでしっとりとしたつ
け心地☆。お風呂で体
をふく前に使うと、の
びがいいよ☆ (真由美)

**ロクシタン シア
バターオイル**
ロクシタンのシアバ
ターがオイルになった
の☆ スプレータイプだ
からいつでも手軽に
使えちゃうよ☆ (咲)

**ジミーチュウ
ボディローション**
人気の香水、オードト
ワレと同じ香り。肌に
すっと馴染んで、香り
も保湿も両方叶えて
くれるよ☆ (かなえ)

リッチ

美人に姿勢の悪い人はいません♥ 秘訣は歩き方、肩甲骨、骨盤にあり!!



美姿勢で女度をアゲる方法♥

姿勢によって人の印象は大きく変わります。特に美人には姿勢の悪い人はいないと思いませんか? そこで今回、姿勢で悩むお姉さんたちが、姿勢矯正スポットで正しい姿勢や歩き方を体験してきました。日常のメンテ法も今日から実践できるお手軽なラインナップばかり! さっそく試してみてください

PHOTO_Oshow Okazaki (P94-95), Nobuyuki Sasaki (P96)

Q3 姿勢改善のために

- 1位 ストレッチ……56%
- 2位 マッサージ・整体……34%
- 3位 筋肉をつける……10%

気が向いたときにできる肩甲骨まわりのストレッチが1位。オイルマッサージは月1平均、整体やマッサージは隔週1回が平均。

Q2 姿勢の悩みは?

- 1位 猫背……42%
- 2位 背骨が歪んでいる……38%
- 3位 肩コリ&腰痛がある……20%

猫背や背骨の歪みはだいたいの人々が感じている結果に。上記以外の冷えやむくみなどの悩みも、実は姿勢の悪さと関係が……!!

Q1 自分は姿勢がいいと

YES 31% NO 69%

割と冷静に自分を分析している人多数。「人目のあるところでは姿勢良くキープできて、1人になると猫背になる」派が半数以上。

ただ方が勝ちですね♥

アラサー女性の69%が姿勢の悪さを自覚

今回のアンケート結果で驚いたのが、お姉さん世代の半数以上が姿勢の悪さを自覚していること。それ以外の人も「猫背で、親から指摘し続けられた」と改善した人や「矯正ベルトやガードルで意識している」という現在進行形がほとんど。正しい姿勢は良いと頭ではわかっていても、改善しきれないリアルが浮き彫りになりました。そこで姿勢を良くすると改善されることを調べてみると、肩コリや腰痛、冷え、むくみにはじまりやセ体制、便秘、肌荒れなど、アラサーの代表的な悩みとびつたりリンクする結果に!! 姿勢を矯正することでデメリットは一切ないことがわかりました。それなら姿勢を正していったらいい得をつかんだ方が勝ちですね♥

姿勢をよくするとこんなイイコトが!!

姿勢を整えてくれるSPOT6

まず自分の姿勢が正しいのかどうかを知ることが必要!

正しい歩き方と姿勢を知る教室

エイコウォーク

骨盤を安定させた美しい姿勢で歩くことによって体の歪みをリセットして、骨格からキレイを作るレッスンです。

レッスン前後の姿勢

正しい歩き方



正しい位置に骨盤があるので、肩がストンと落ちてデコルテもすっきり。ややお腹が出がちだけど安定感もグンとUP!

アラサー女性に多い出っ尻反り腰タイプ。上半身が前方に傾いて、お腹や胸が反ってしまっているため、不安定なバランス。

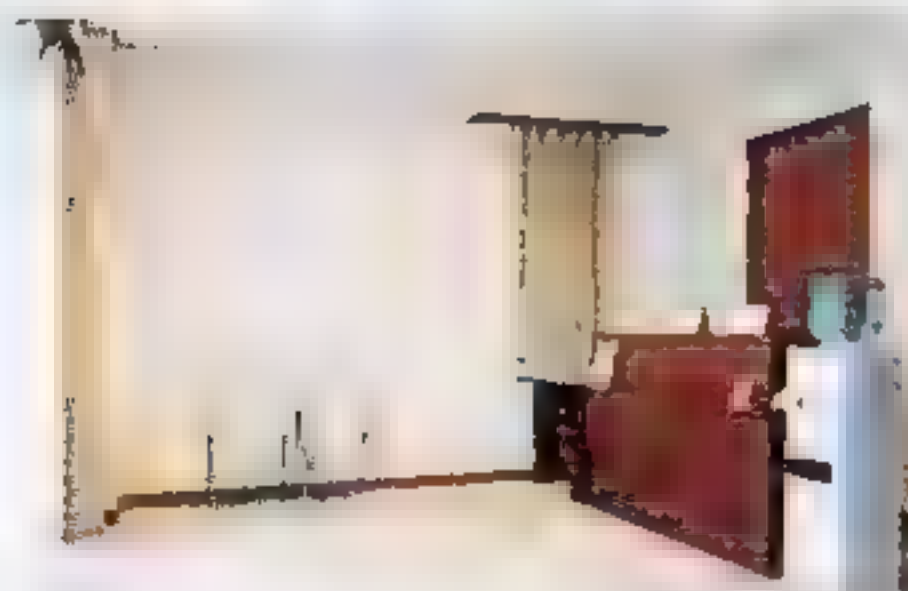


- ①「姿勢」「歩き」「動作」の正しい形を身につけたい方
- ②「姿勢」「歩き」「動作」に自信を持ちたい方
- ③身体の歪みを直したい方



広島看護学生(28歳/広島県) 独身・子供なし 青木りえさん

エイコウォーク 表参道スタジオ



03-5485-5550
東京都港区南青山 5-5-20 アルファイト南青山201号
美しい姿勢と歩き方 お試し体験1Dayコース90分¥6,480
<http://www.eikowalk.com/>

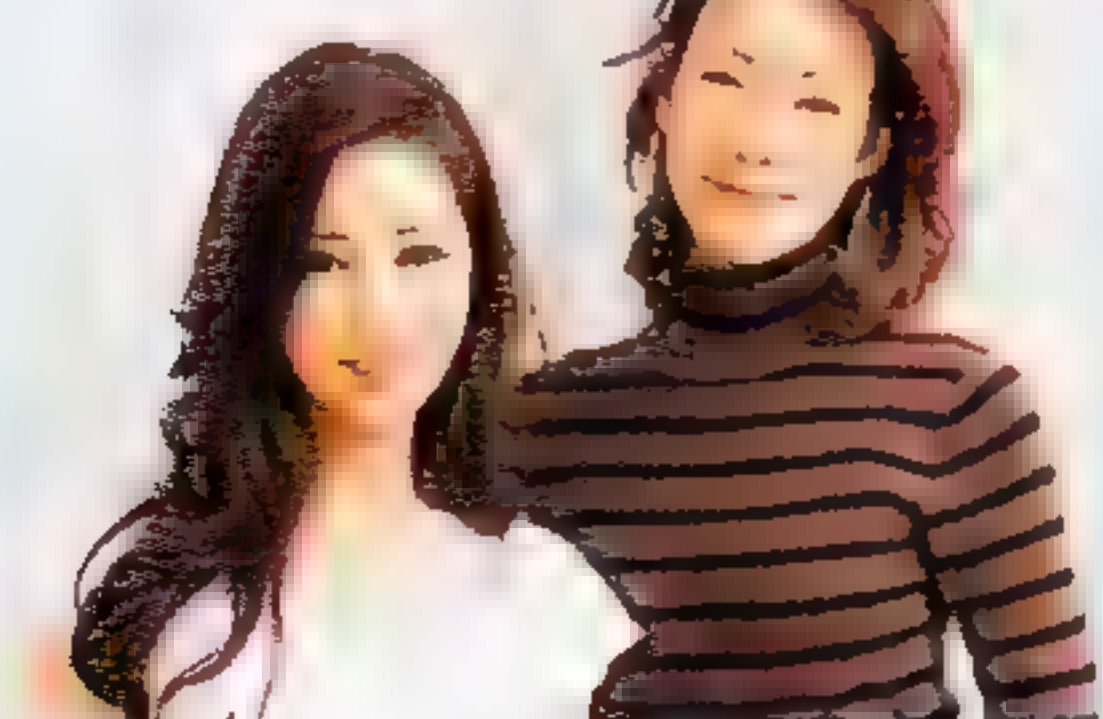


ウォーキングインストラクター・骨格姿勢インストラクター・健康運動指導士。都内を拠点にウォーキングスクールを主宰するほか、女優・モデルなどのパーソナル指導、TV・雑誌などのメディア出演、イベント・講演・セミナーなどの講師として活動。

骨格の歪みから見直すレッスン♥

「30代は身体の歪みが蓄積されてくるので、主に猫背や、お腹を突き出した姿勢、出っ尻反り腰の姿勢の方がかなり多いんです。姿勢を良くするには、要である骨盤の位置を正す意識をすることがポイント」と英子先生。1回で基本の姿勢や歩き方のコツがすべて学べる、お試し体験1Dayコースで、まずは自分の姿勢や歩き方の欠点を見つけてみては?

レッスンが終わって…

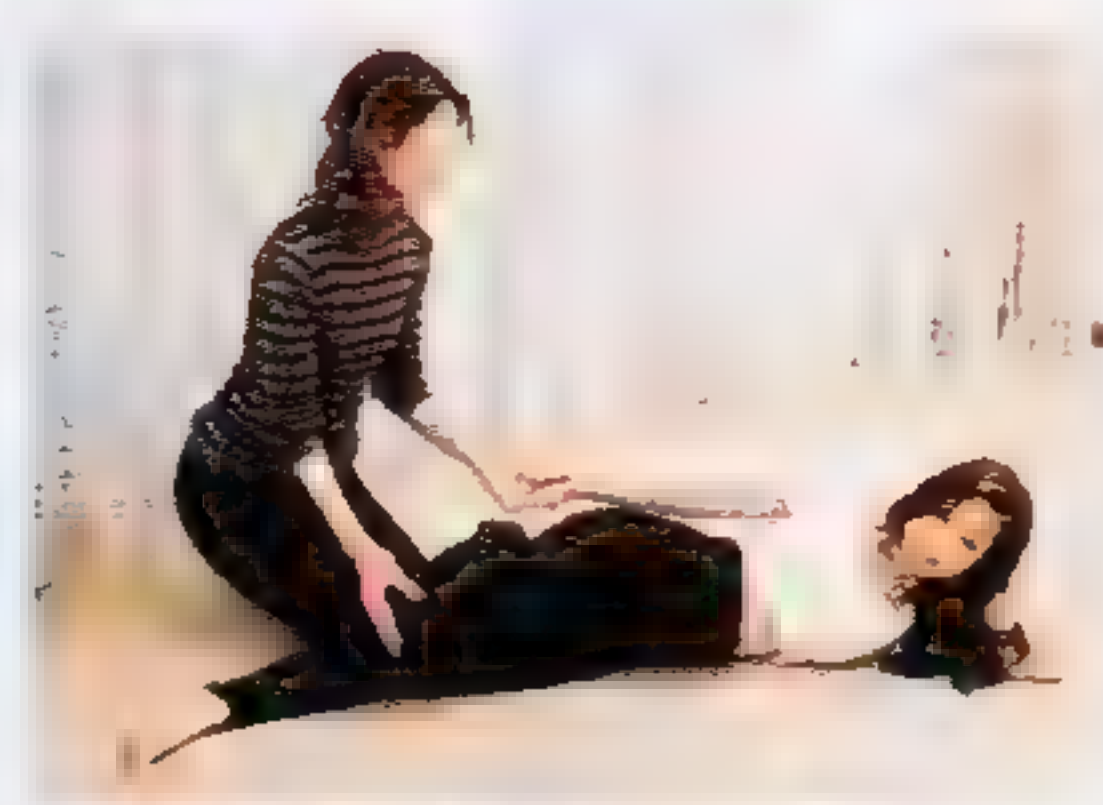


自分が正しいと思っていた姿勢が間違っていてびっくり!これから気をつけたいです!



①つり革を持って立ち、足首が見える位置まで腰を引く。②ファスナーのチャックを垂直に引き上げるようにして、胸元まで重心を上げる(写真)。移動時間も上手に利用してボディラインを美しく!

電車に乗りながらストレッチ



①横に寝てひざを曲げ、前太ももについた筋肉を伸ばす(写真)。②左脚も同じように繰り返し。腕を引っ張る方向を変えるだけで、肩甲骨もストレッチできてヒップアップにも。

大腿筋をほぐすストレッチ



①仰向けで手を伸ばしひざを立て、両ひざ間を拳大にあける。②ヒザから胸を垂直にするイメージ(写真)で、ヒップを引き上げ5秒キープ。③5秒かけてヒップをおろす、を5回繰り返し。

体幹を鍛えるストレッチ

英子先生が伝授! 自宅でできる簡単ストレッチ



レッスン前後の姿勢

初回体験は姿勢の悩みをカウンセリング後、レッスン開始。マンツーマンなので心強い！



身体の固い人でも簡単にできる動きなので、気負わず気軽に体験できるのも魅力のひとつ★

マシンで肩まわりを動かした後、先生が肩甲骨をほぐします。指が奥まで入るのが健康な状態。

- ①猫背を直したい方
- ②美しく洋服を着こなしたい方
- ③ブライダルなどでエレガントな姿勢を手に入れたい方



レッスンが
終わって…

すごい肩コリ
んだけど、肩
甲骨がほぐれて
ラクになった！こ
れ続けたい〜♡

ダナエビューティスタジオ



☎03-3486-3135
東京都渋谷区渋谷2-2-1
木村ガーデンビル
姿勢(猫背)矯正プロ
グラム40分¥3,240
<http://www.danae.jp/>



スポーツトレーナー専門の養成学校を卒業後、プロアスリートのトレーナーを6年、スポーツ整体院の院長を4年経験。2014年、当スタジオの「姿勢(猫背)矯正プログラム」を立ち上げ1万人以上を指導。



30歳/東京都
専業主婦なし
高梨さん

姿勢矯正プログラム
がおすすめ！

「フィットネスでもストレッチでも整体でもない独特の動作で、コリ固まった背中や肩、お腹、脇腹まわりの筋肉などを柔らかく、しなやかにするためのトレーニング。専用のマシンを使った簡単な動作で、正しい身体の使い方(体幹や関節など)をトレーナーと一緒に確認していくことで、無理なく自然に姿勢が矯正されます」と菅野先生。レッスンは手ぶらで参加OK！汗をかかない程度の動きなので普段着での体験も可能です。

肩甲骨をほぐす
姿勢矯正プログラム

ダナエビューティスタジオ

初回体験なら普段着での参加OK！ 気軽さが魅力★



施術前後の姿勢



脚の施術前後

骨盤矯正後、左右のひざの位置が揃って長さが均等に。かかとの位置もぴったり合っています。



施術が終わって…

コリを感じない
体質なんだけど
お腹はすごく凝
ってみたい。
小顔コルギにも
興味ある♡

- ①肩コリや腰痛が辛い方
- ②生理痛・便秘・頭痛・むくみ・冷えで悩んでいる方
- ③ぽっこりお腹・ホルモンバランスの乱れを感じている方



20歳の頃から整体の経験を積み、今年で6年目を迎える。最近では猫背に特化した施術を確立。女性ならではのカウンセリングや分析力、身体の悩みを根本から改善する優しい施術が人気。



30歳/東京都
専業主婦なし
横井利菜

身体の悩みは整体で
改善できるんです！

「猫背からくる背中の丸まりでポッコリお腹になる方、ヒールを履く方はお腹を出して立つ傾向が30代女性には多いですね。あと姿勢の悪さから首や顔が前に出る方も。女性にありがちな生理痛や便秘、頭痛、むくみ、冷え、肩コリや腰痛、ホルモンバランスの乱れなども実は姿勢の悪さが大きく関係しているんです」と小波津さん。骨格は歪みを矯正する整体を繰り返し受けることでリセットされ、身体もラクになっていくのだそう。

ゆらしてほぐす
画期的な施術！

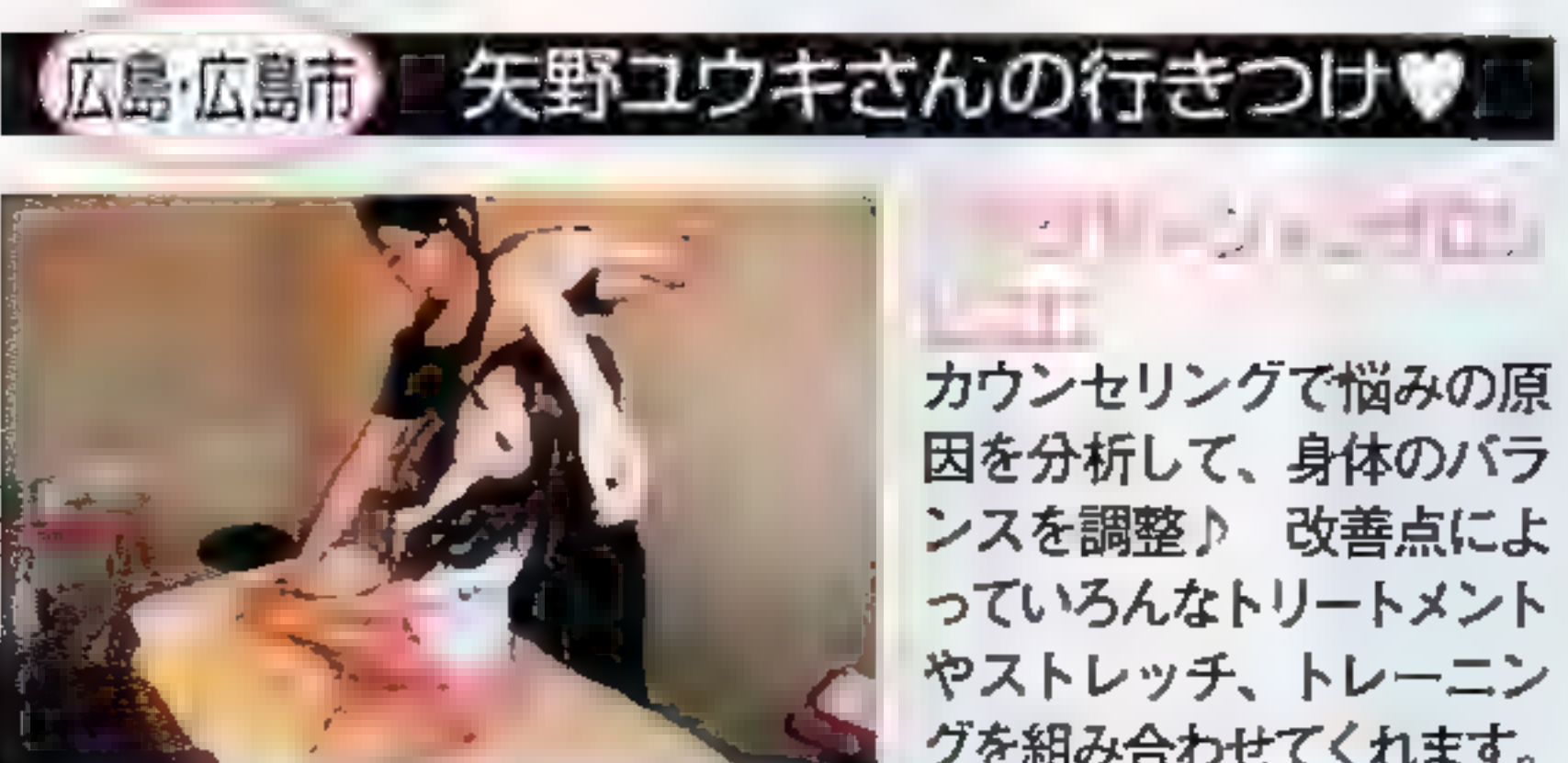
バリロミ

身体をゆらす振動で歪みを調整！ 整体を極めた新メニューに注目！



バリロミ

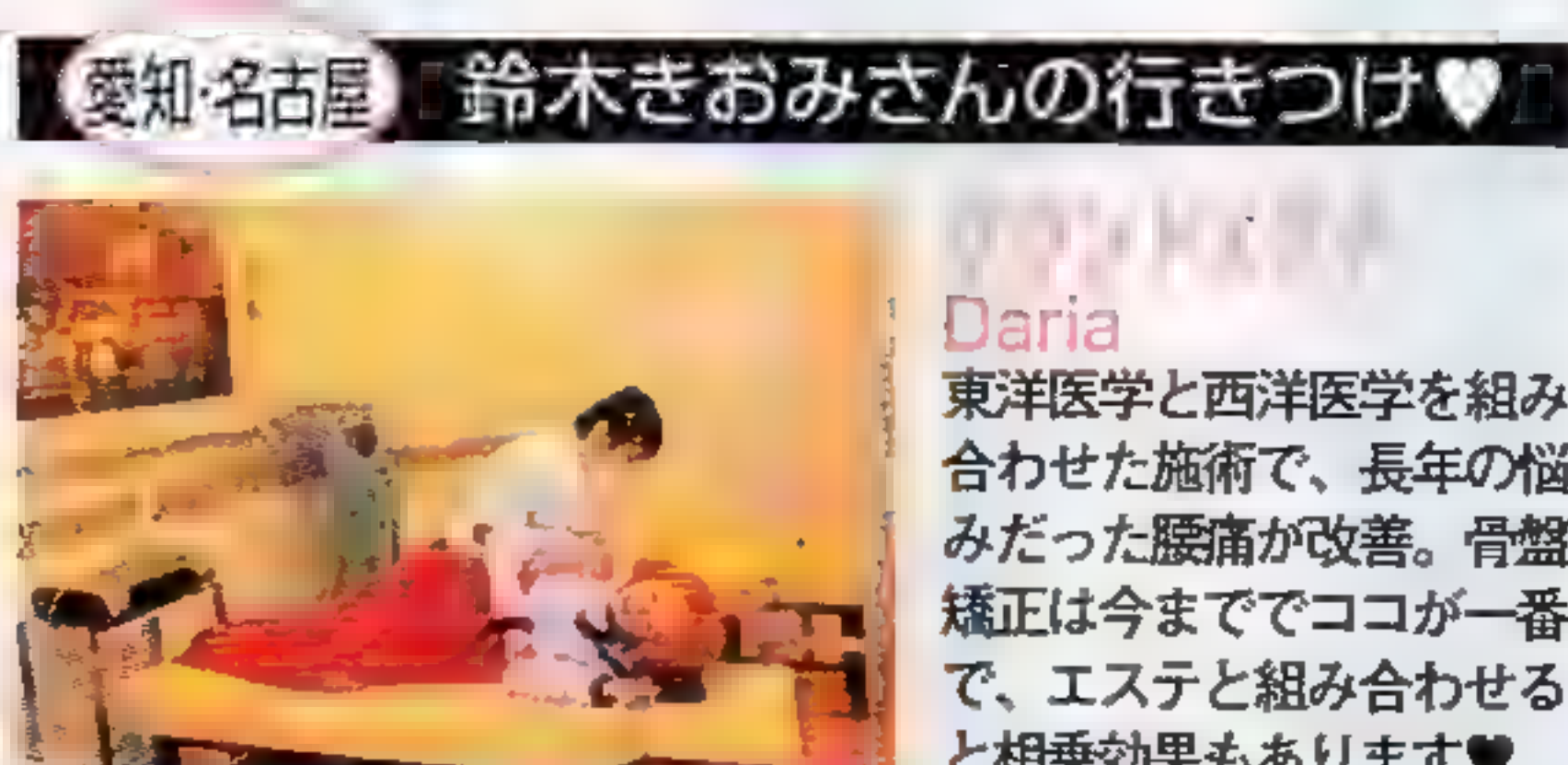
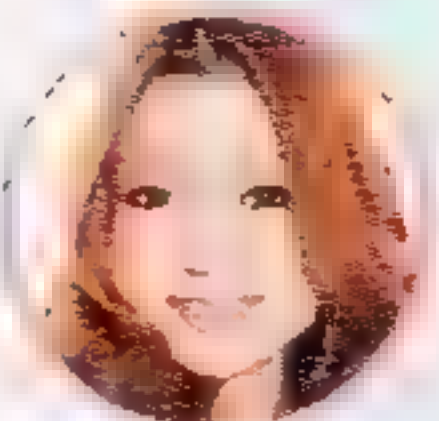
☎03-5925-8020
東京都新宿区新宿3-11-9 花菱ビル8F
本格整体(60分)¥8,640
<http://baliromi.com/>



広島・広島市 矢野ユウキさんの行きつけ♡

カウンセリングで悩みの原因を分析して、身体のバランスを調整♪改善点によっていろんなトリートメントやストレッチ、トレーニングを組み合わせられます。

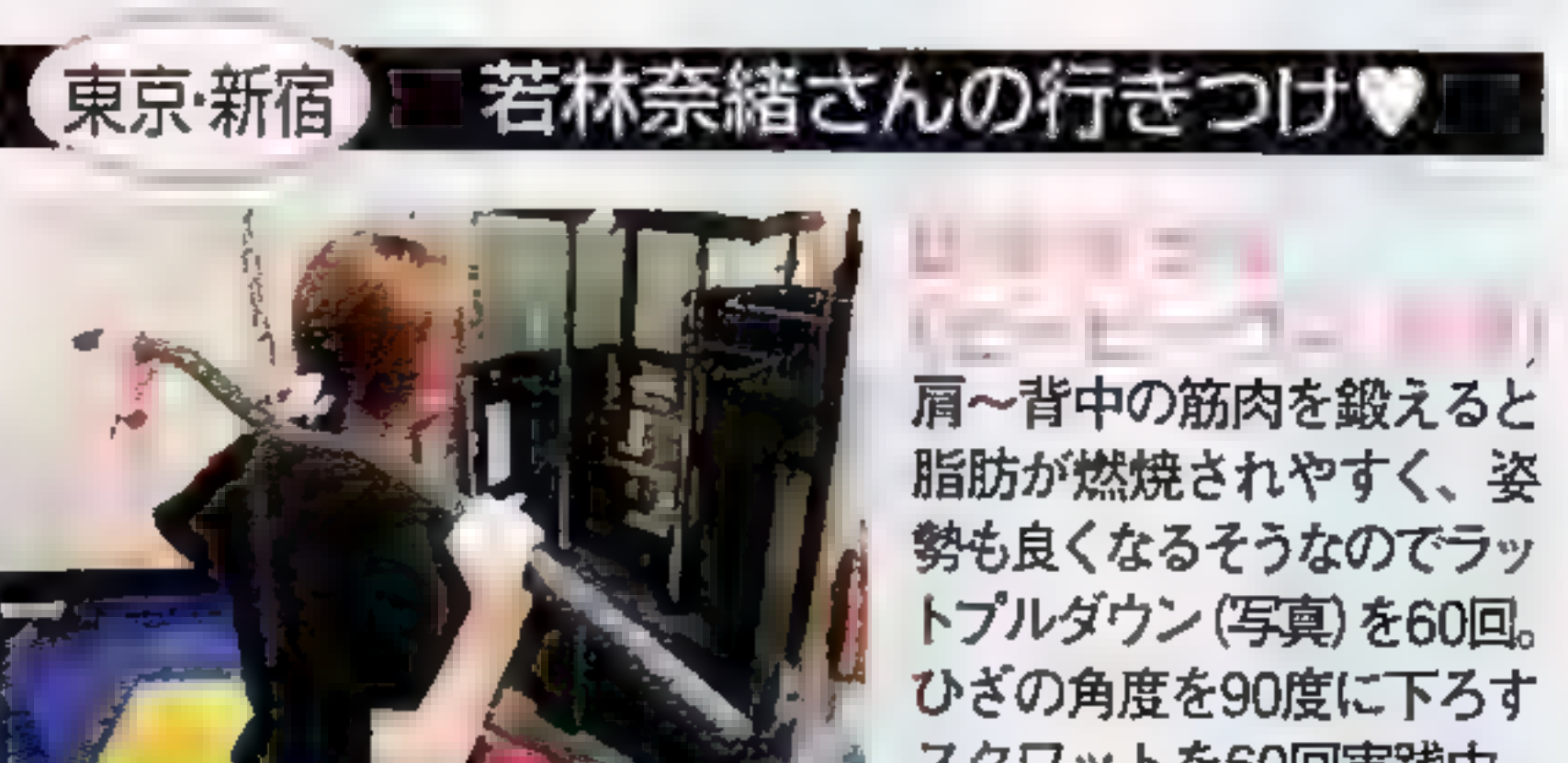
リンパマッサージ、エステ、痩身サロン。
☎082-247-4448
広島県広島市中区本通1-20文ビル3F
美BODYバランスコンディショニング初回
¥5,250 <http://www.pierrot-7.com/>



愛知・名古屋 鈴木きおみさんの行きつけ♡

Daria
東洋医学と西洋医学を組み合わせた施術で、長年の悩みだった腰痛が改善。骨盤矯正は今までココが一番で、エステと組み合わせると相乗効果もあります♡

整骨院・エステ・鍼灸・ネイルが受けられるサロン。
☎052-331-6777
愛知県名古屋市中区富士見町11-1丸進ビル1F
骨盤矯正¥1,000~
<http://www.grandesthe-daria.com/>



東京・新宿 若林奈緒さんの行きつけ♡

肩~背中の筋肉を鍛えると脂肪が燃焼されやすく、姿勢も良くなるそうなのでラットプルダウン(写真)を60回、ひざの角度を90度以下スクワットを60回実践中。

新宿・渋谷の加圧スタジオ。新宿は女性専用。
☎03-5367-9321
東京都新宿区新宿4-2-16 サンエビル
2F・6F 体験料金¥5,400
<http://www.bodybyvital.jp/ola/>



他にもある！

お姉さんたちの
行きつけスポット



バレエを習ってる娘
たまたま姿勢がいいから、
たまに注意されたりもする。食事
の前に一緒に気をつけようよ！

○ ×
2位 65人
姿勢の悪さが顕著に出るのが腰
掛けるとき！ 揃え方ひとつで
脚の長さも違って見える！

かかと&両ひざを揃えることを徹底！
浅く腰掛けて両ひざを揃えれば、自然に背筋も垂直になるよ！！
姿勢がいいと食べる量も少なくて済むし、脇腹にお肉もつきにくくなるしで一石二鳥♥

宮下美恵さん



1位 81人
人に見られて
いることを
意識する

見られることで女性はキレイにもなるし、磨かれていく！ 人の視線を感じると背筋もピンとします！

MERIさん

視線を意識&視線を錯覚する！

身体がなまけられないようなボディラインが出る服を着て、人の視線を意識するのがやっぱり効果的！ さらに「常に見られている」と錯覚することで、良い姿勢をキープできます♥

隙間の時間を利用して実践できるメンテ法をご紹介します！

お姉さんたちが
姿勢について



水野祐香さん

3位 54人

隙間の時間で
ストレッチ！

トイレに立ったときやエレベーターの中、信号待ちなどのちょっとした時間を利用して、実践している人が多かったよ♥

同じ姿勢を続けないでマメに伸ばす！
ライターという仕事柄、原稿書きで肩コリがエンドレス状態に… 長時間集中すると固まるので、腕を頻りにストレッチ♪

肩まわしは歯
みがきと同じ
感覚で★ 回数
は決めずに
気が向いた
タイミングで
動かすように
しているよ！



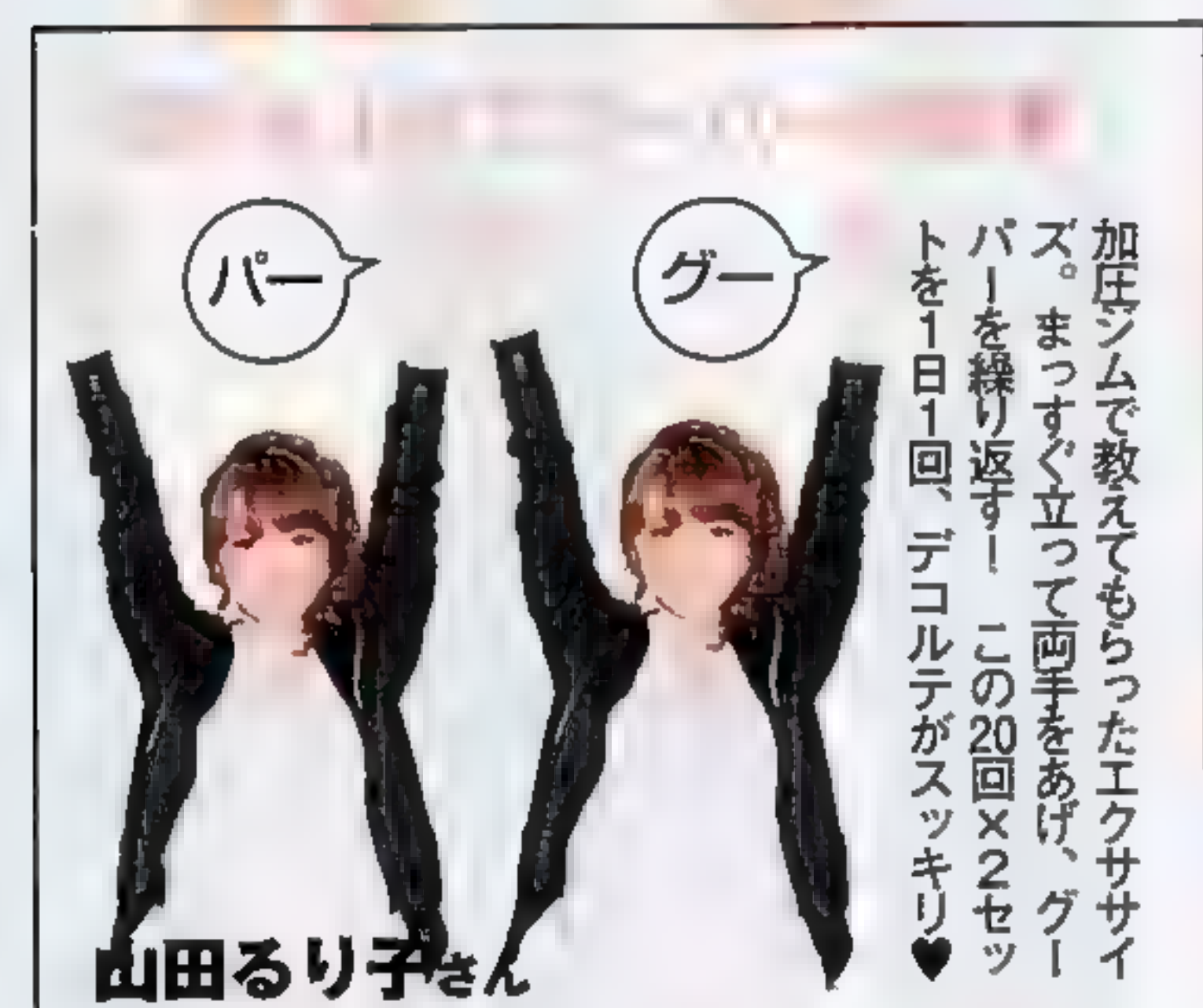
早川沙世

姿勢や仕草で女性はどう
な風にも見えてしまうの
が怖いところ。沙世は
立ち方、座り方、歩き方
も常に意識してるよ♥



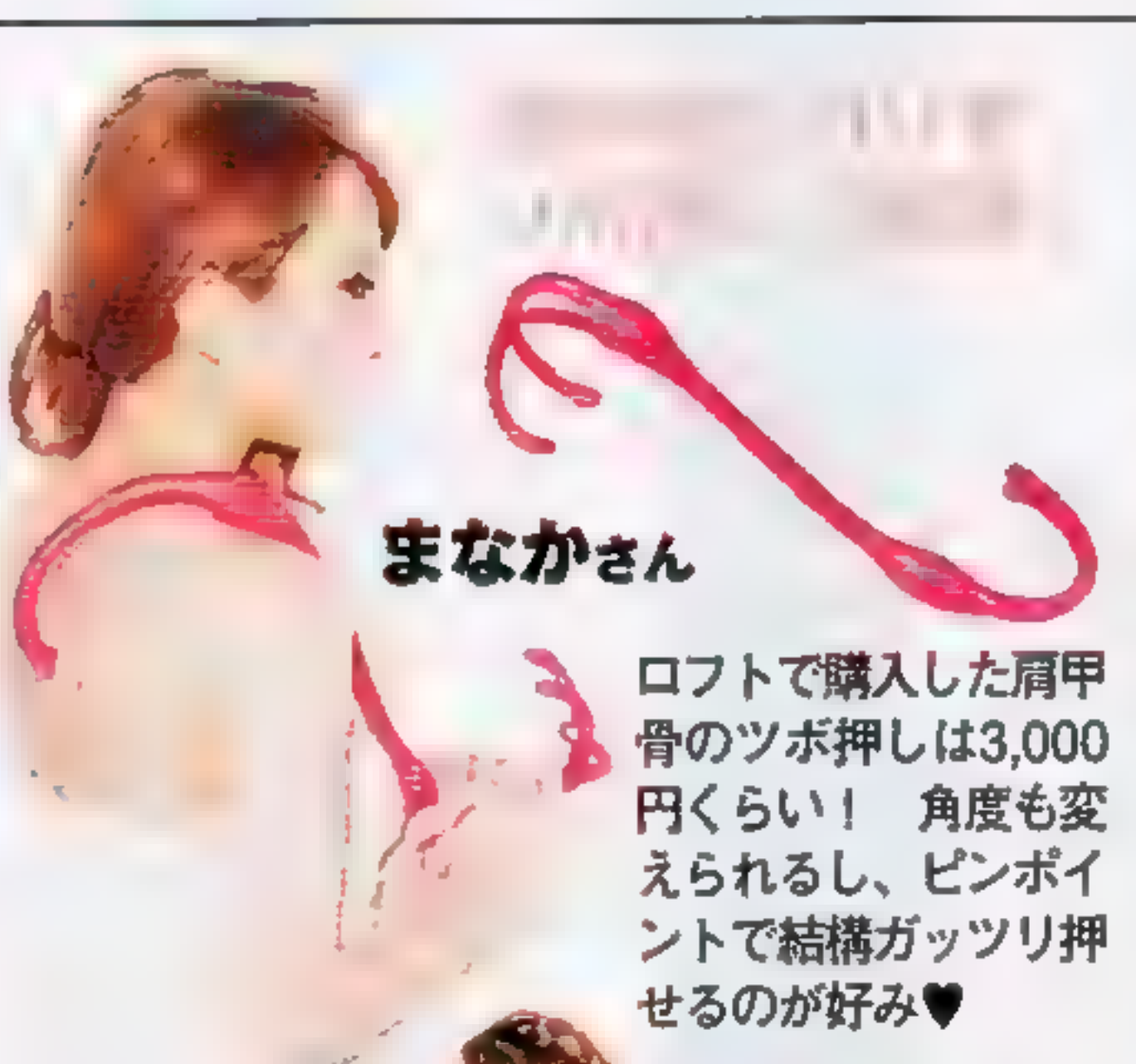
LALAさん

人の視線を気にすること
はもちろん、テーブルに
肘をつかないって決めて
ます。あとお尻と太もも
に力を入れて動くとか！



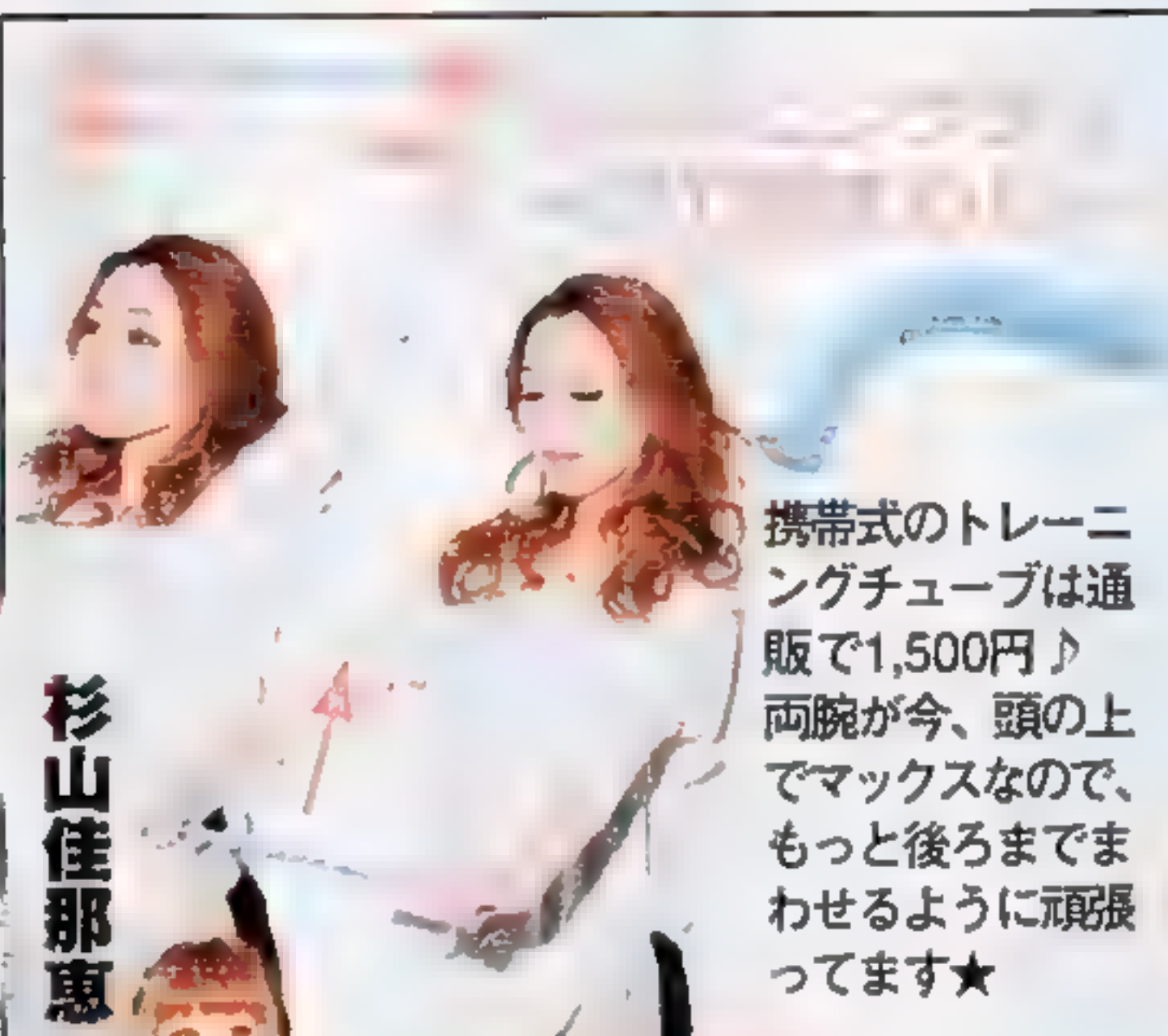
山田るり子さん

加圧ジムで教えてもらったエクササイズ。
まっすぐ立つて両手をあげ、グー
パーを繰り返す！ この20回×2セット
を1日1回、デコルテがスッキリ♥



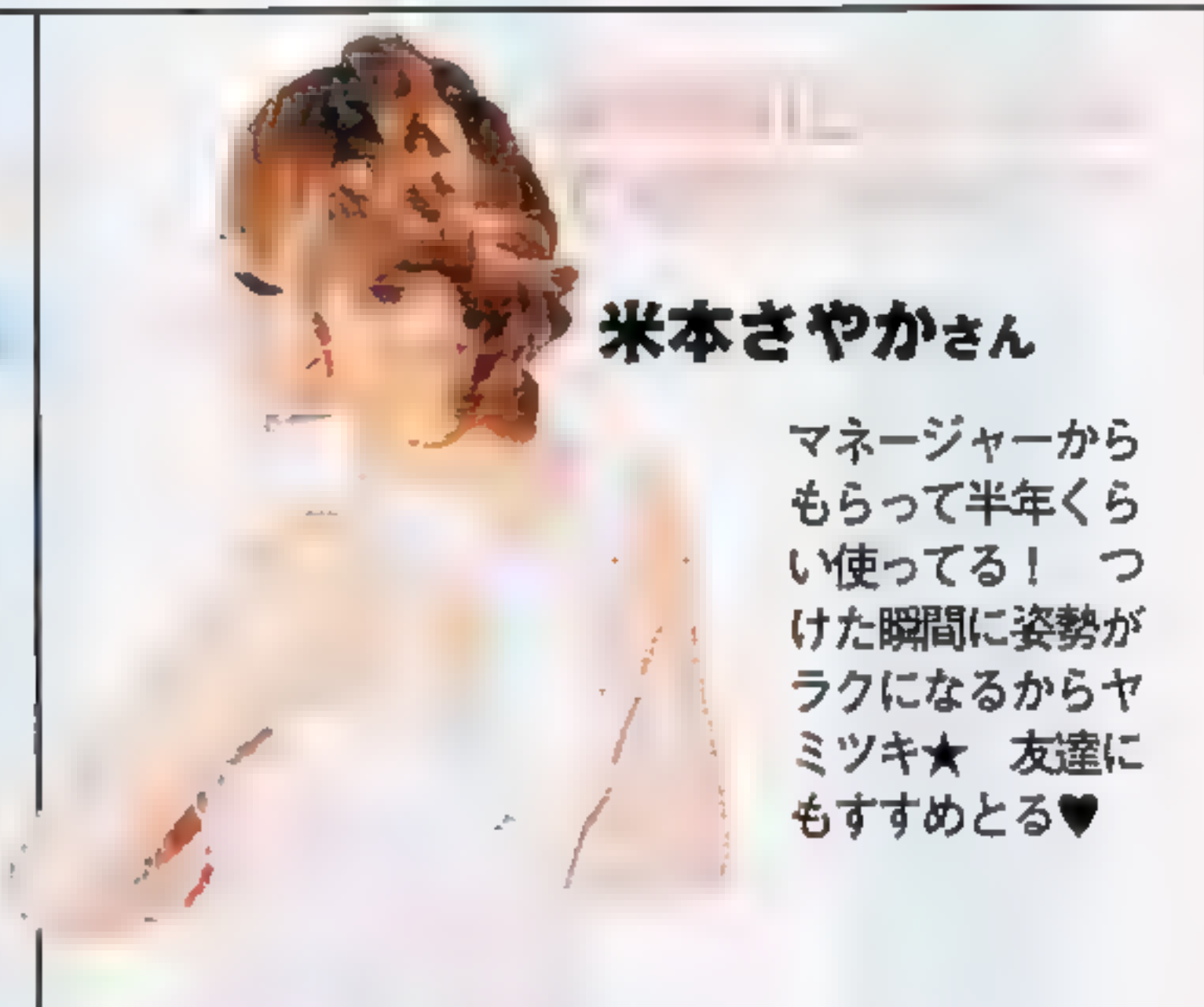
まなかさん

ロフトで購入した肩甲骨のツボ押しは3,000円くらい！ 角度も変えられるし、ピンポイントで結構ガッツリ押せるのが好み♥



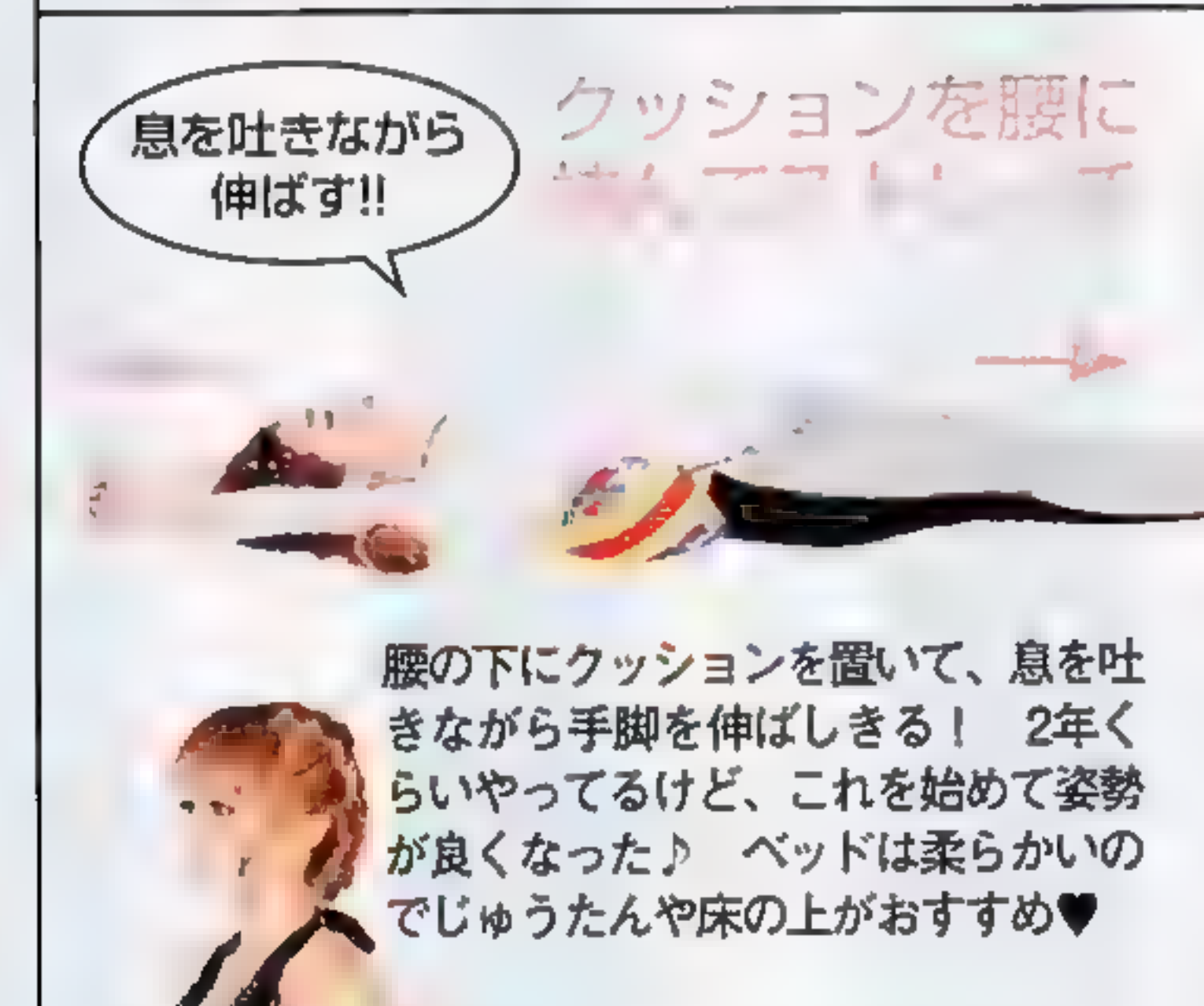
杉山佳那恵

携帯式のトレーニングチューブは通販で1,500円♪
両腕が今、頭の上でマックスなので、
もっと後ろまでまわせるように頑張
ってます★



米本さやかさん

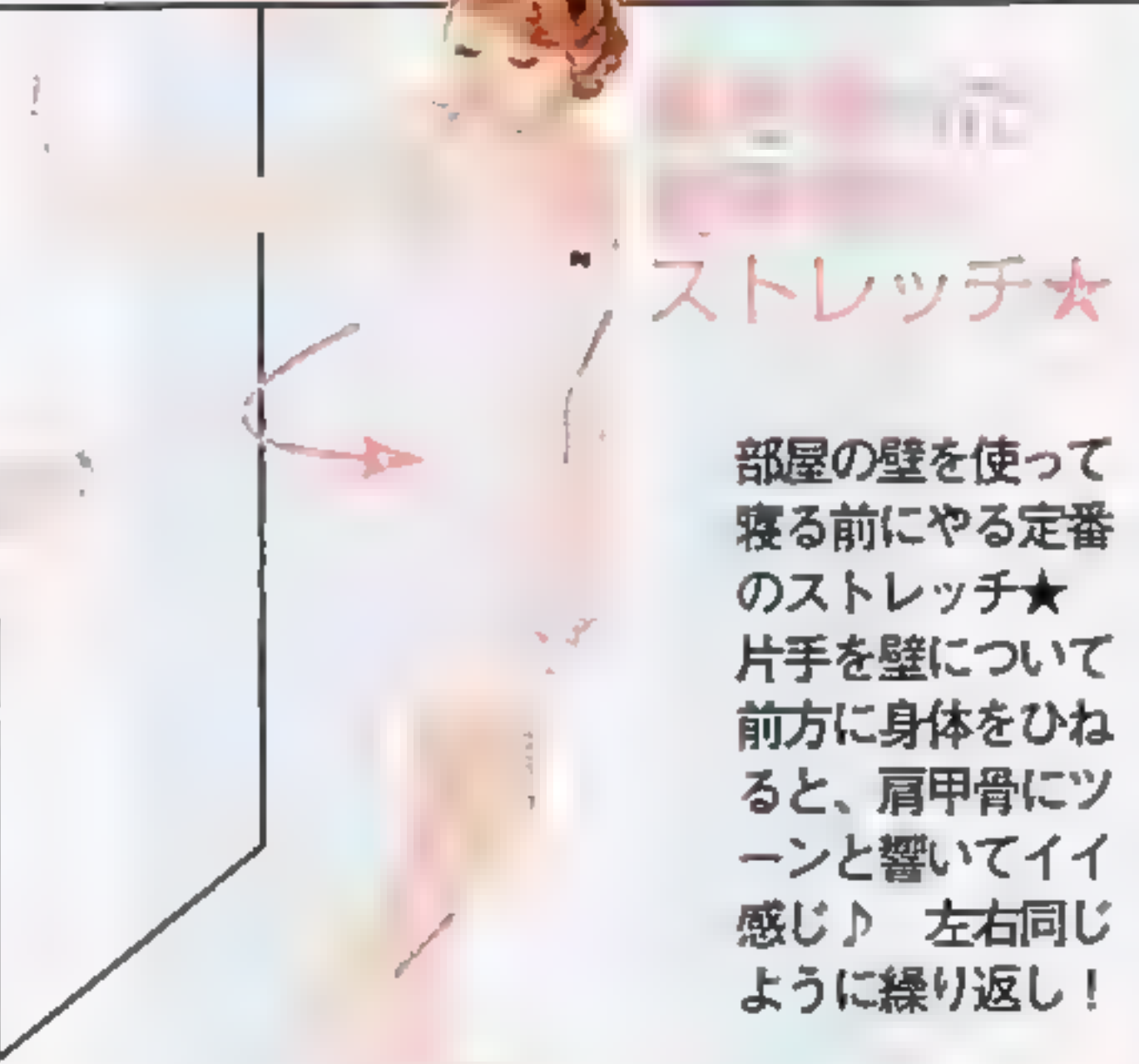
マネージャーから
もらって半年くら
い使ってる！ つ
けた瞬間に姿勢が
ラクになるからヤ
ミツキ★ 友達に
もすすめる♥



息を吐きながら
伸ばす!!

クッションを腰に
添える

腰の下にクッションを置いて、息を吐
きながら手脚を伸ばしきる！ 2年くら
いやってるけど、これを始めて姿勢
が良くなった！ ベッドは柔らかいの
でじゅうたんや床の上がおすすめ♥

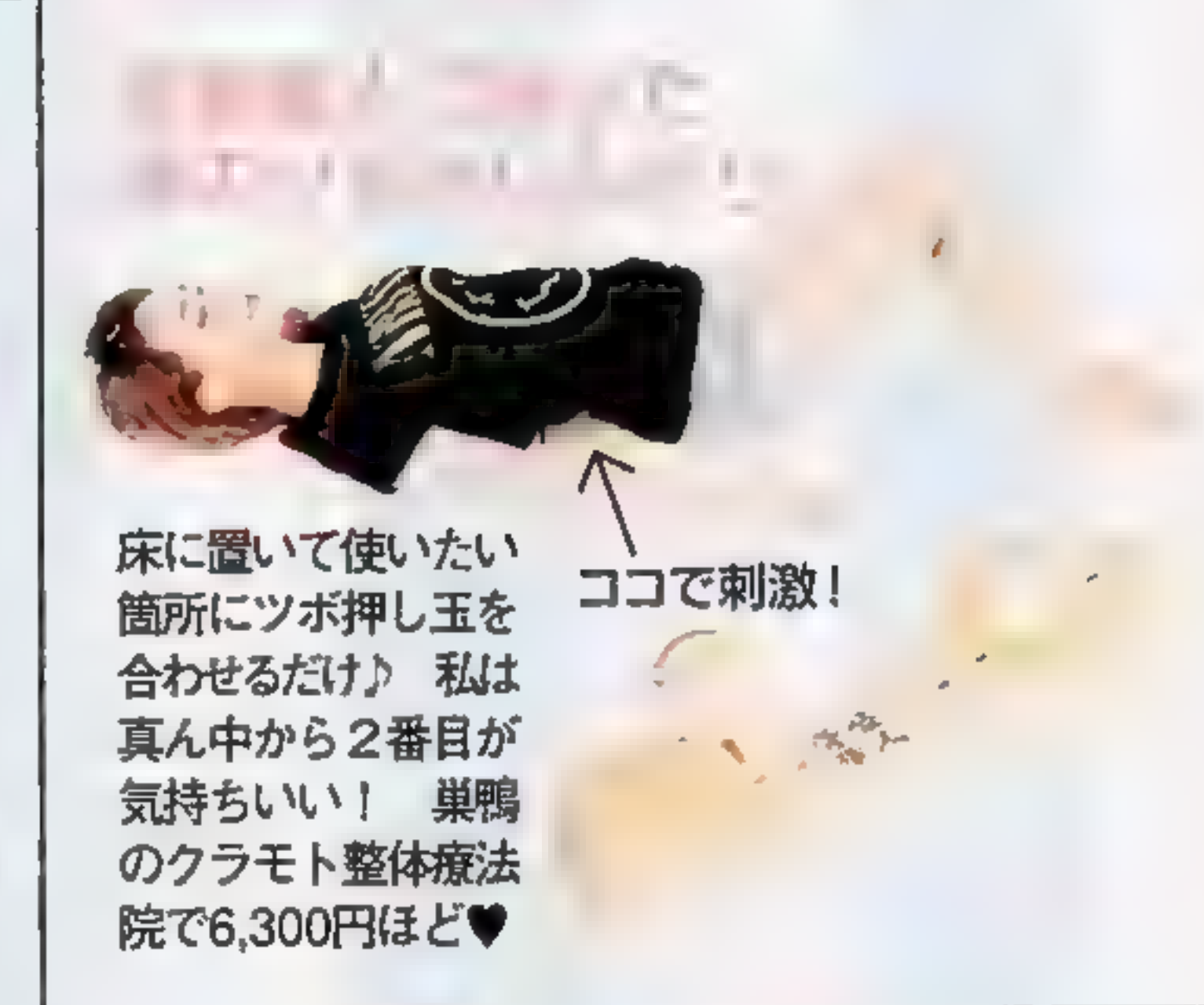


ストレッチ★

部屋の壁を使って
寝る前にやる定番
のストレッチ★
片手を壁につけて
前方に身体をひね
ると、肩甲骨にツ
ーンと響いてイイ
感じ♪ 左右同じ
ように繰り返す！



バレエを習って
いる長女のリセ
に教えてもらっ
たボーリング！
右手で右足をつ
かんで後ろへぐ
ーっと引っ張る
と、肩や太もも
が伸びて気持ち
いいの♥ 左側
も同じようにね！



床に置いて使いたい
箇所にツボ押し玉を
合わせるだけ！ 私は
真ん中から2番目が
気持ちいい！ 黒鴨
のクラモト整体療法
院で6,300円ほど♥



物心ついたときからクセで
やってた片足立ちだけど、
最近になってバランス感覚
を保つエクササイズってこ
とに気づいたの！ 5分間くら
い楽勝でできちゃうよ♥

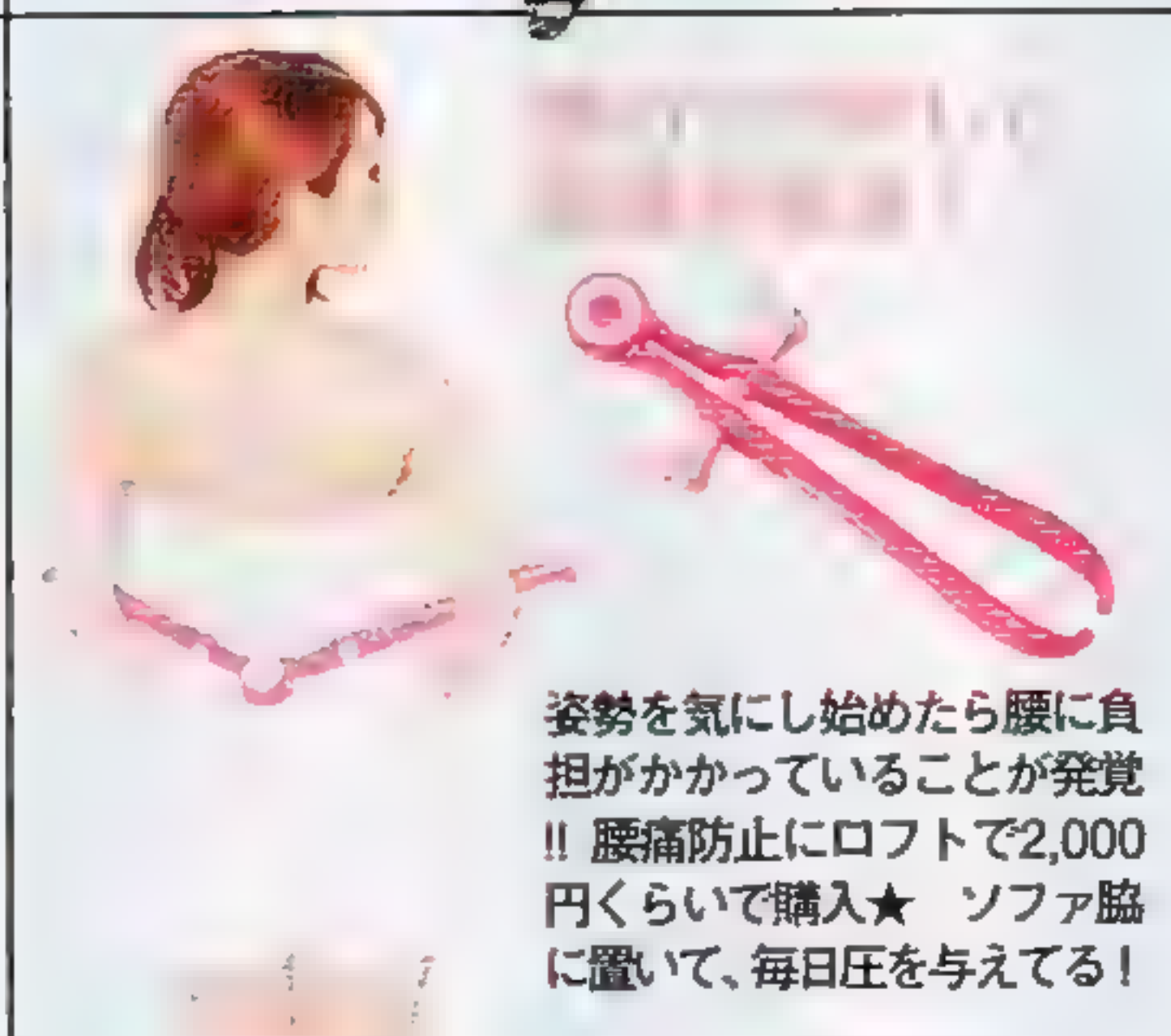
右足も
やるよ！



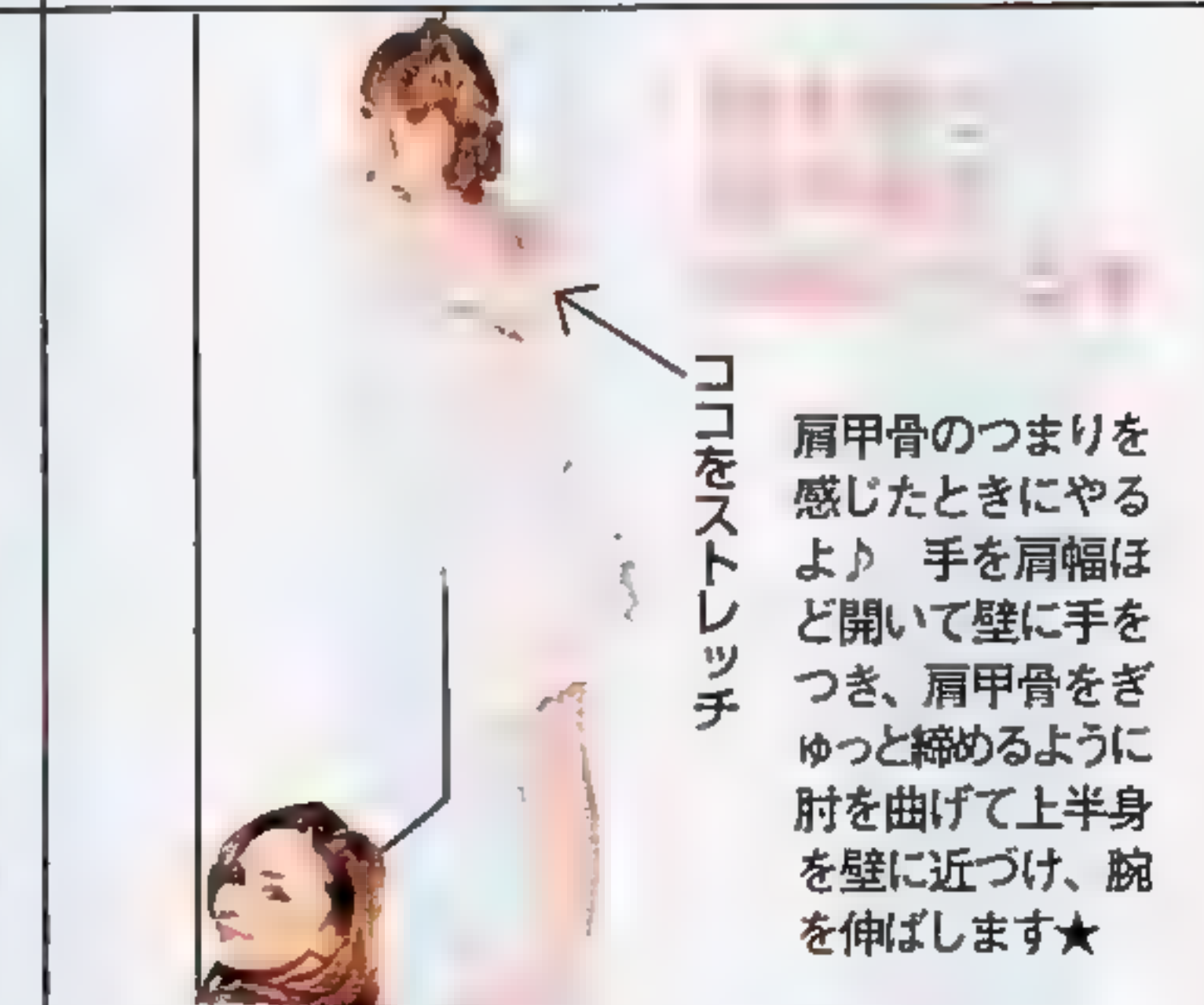
息を吐きながら
肩を下げる

息を吸って肩を上げて…

息を吸いながら肩を上へぐと上げて5秒キープ後、
一気に力を抜いてストンと肩を落とすよ。これを5
回くらい繰り返すだけでも結構スッキリする〜♥

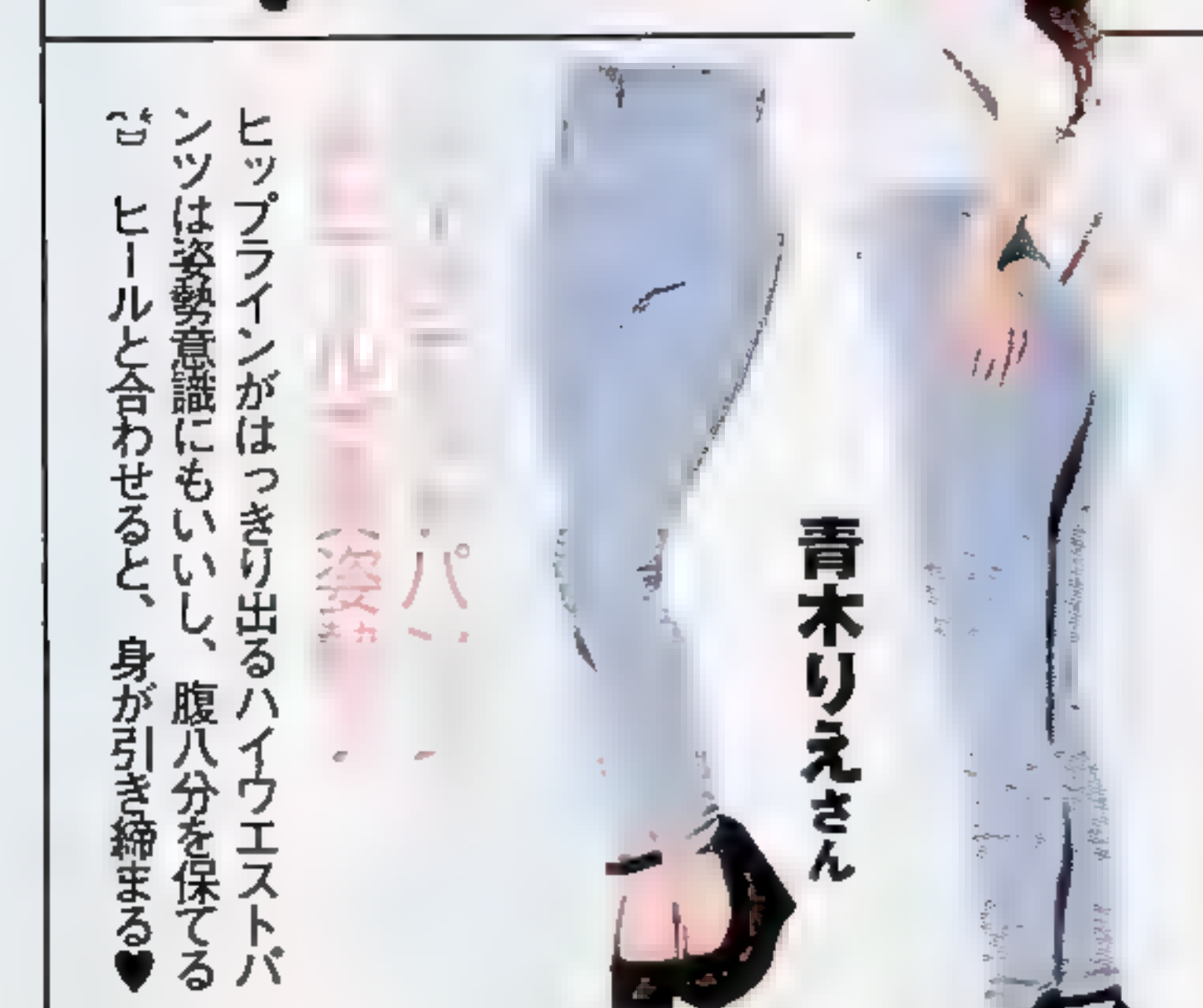


姿勢を気にし始めたら腰に負
担がかかっていることが発覚
!! 腰痛防止にロフトで2,000
円くらいで購入★ ソファ脇
に置いて、毎日圧を与えてる！



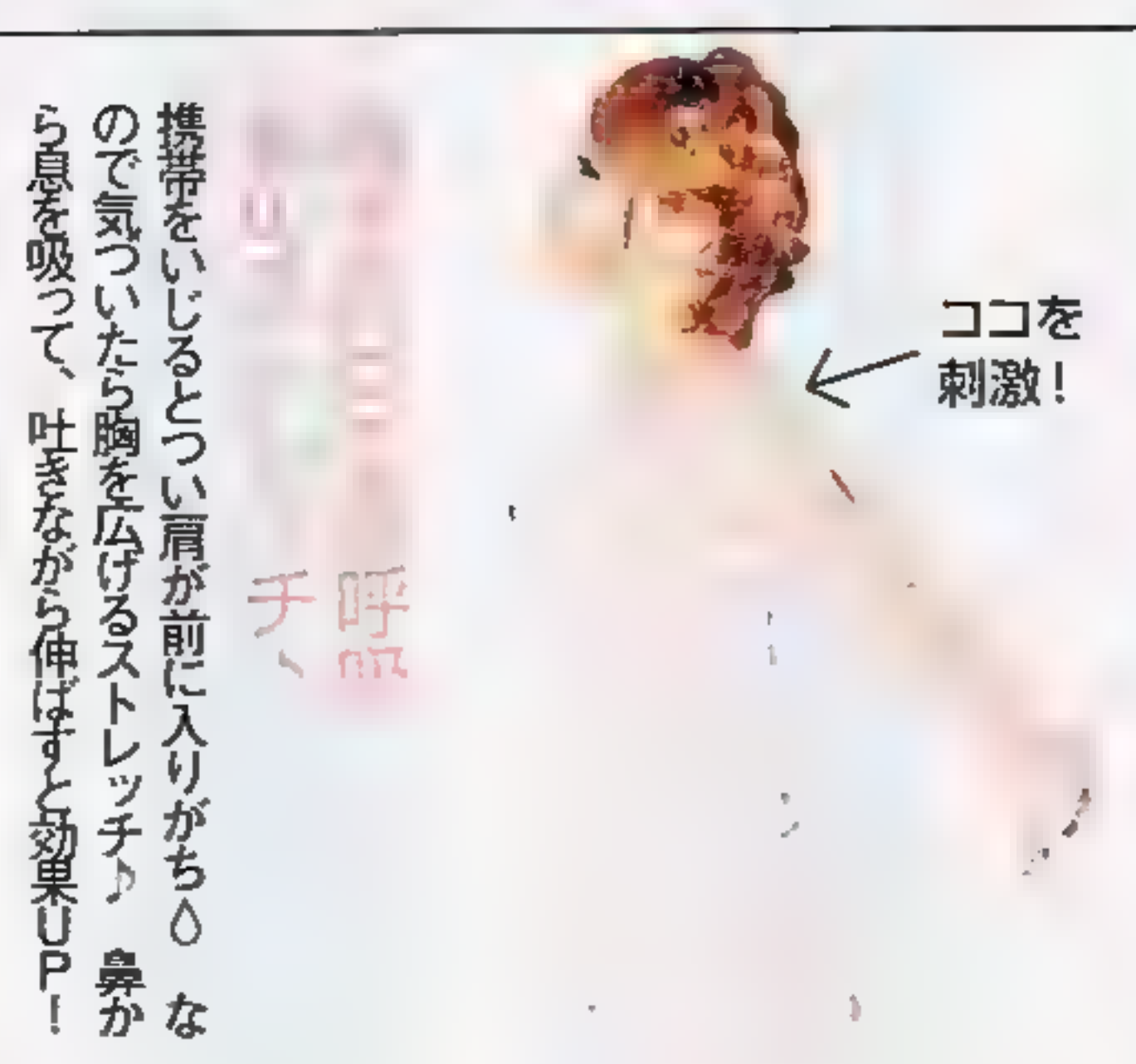
ココをストレッチ

肩甲骨のつまりを
感じたときにやる
よ！ 手を肩幅ほ
ど開いて壁に手を
つき、肩甲骨をぎ
ゅっと締めるよう
に肘を曲げて上半
身を壁に近づけ、腕
を伸ばします★



青木りえさん

ヒップラインがはつきり出るハイウエストパ
ンツは姿勢意識にもいいし、腹八分を保てる
ビヒールと合わせる、身が引き締まる♥



ココを
刺激!

呼吸

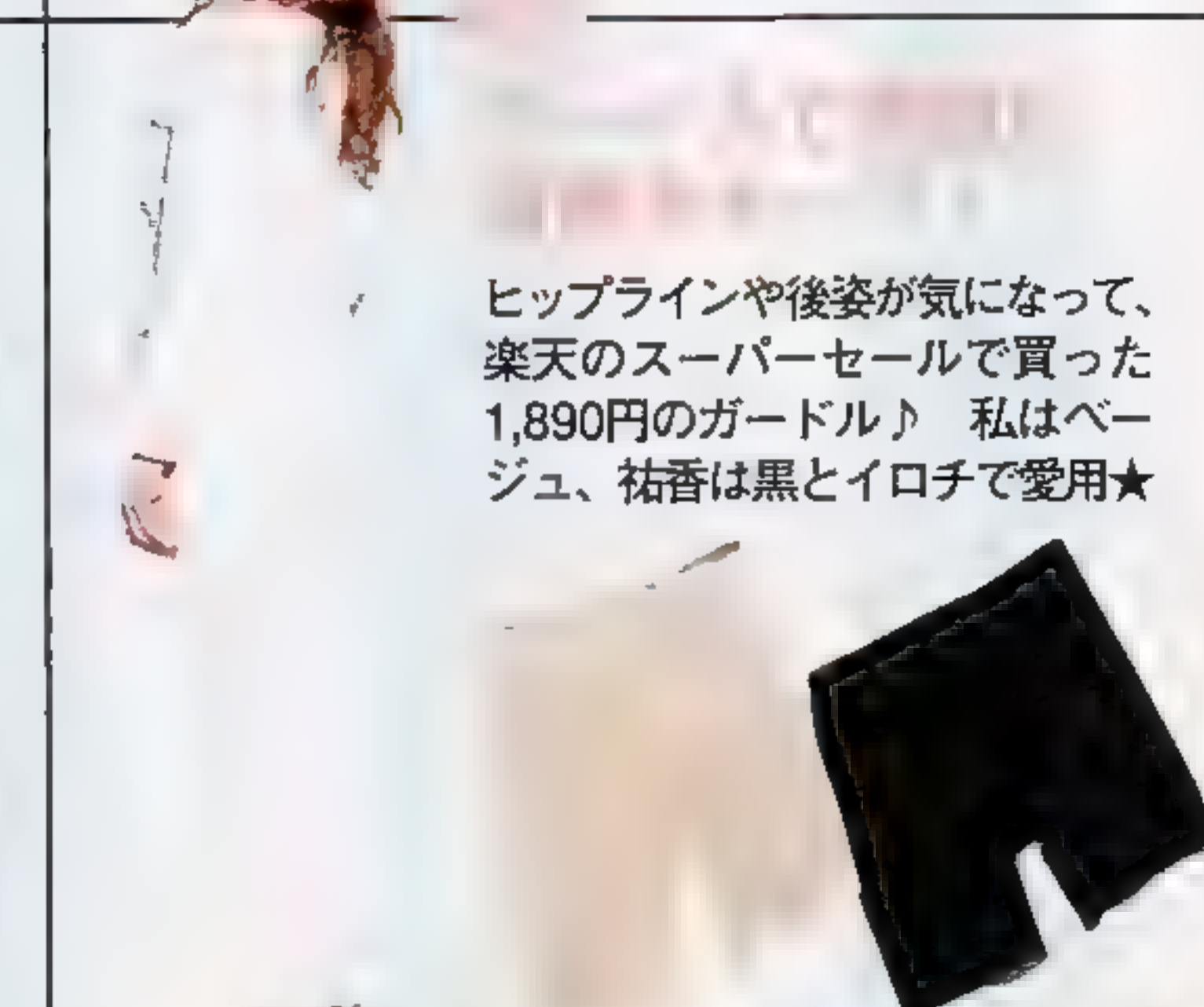
携帯をいじるとつい肩が前に入りがち。な
ので気づいたら胸を広げるストレッチ♪ 鼻か
ら息を吸って、吐きながら伸ばすと効果UP!



鼻から吸って…

口から
ゆっくり吐く

深い呼吸!! ドローイングを繰り返す
ことで腹筋が鍛えられ、代謝UP効果
も。これも加圧ジムで指導してもらっ
たので1日2〜3回実践中★



ヒップラインや後姿が気になって、
楽天のスーパーセールで買った
1,890円のガードル♪ 私はベ
ージュ、祐香は黒とイロチで愛用★

今話題の

美SELECTサロンサークル 再生美容研究会

って何!?

全国美容関連技術者が真の美容技術、美容成分、美容商品、雑貨に至るまで、
プロの意見を出し合って、**本物の再生美容を追求するサークル型研究会!!**
美容関連技術者会員募集開始!

美SELECTサロンサークル再生美容研究会 会員募集案内

会目的

- 全国美容関連店舗経営者および技術者を会員とし、「再生美容」をコンセプトに様々な研究、営業、開発、開拓、プロデュースを実施する美容業界従事者が構成する組織
- 美容業界の技術向上を目指すためのサービス・教育・講習の提供を実施

プロで創る2部構成

美容業界 再生部門

美容業従事者として、技術者から品質・製造・物流への提案企画をし、美容業界を再生する美容業界再生部門
美容業界のプロ技術向上を目指し、物流改善・新商品プロデュース・店販率向上等、現状の問題点を改善し、美容業界に新たな流れを構築する部門

高品質の講習・イベント・勉強会実施

再生技術 研究部門

美容の視点からお肌や毛髪を再生していく技術を構築する再生技術研究部門
心と身体美容と健康を研究し、メーカーにとらわれずプロがセレクトする商品開拓・メーカー開拓・成分研究・商品開発・技術開発を遂行する部門

定員

- 各地域 人口の0.05%の会員割合 (定員になり次第募集を終了致します。)

- 美容の様々な分野で情報収集、技術向上を目指す方
- 長年の研究で作りた商品のある方
- 構築した技術を広く広めたい方
- 成分を詳しく勉強したい方

美SELECTサロンサークル
再生美容研究会に
ご入会をお勧めします!



美SELECT サロンサークル 再生美容研究会 特典

プロの目で選び、プロの力で作ります

* 高品質の商品・材料

- 会が推奨する高品質最新商品をお得に独占購入 (一律5割~7割 (一部対象外商品有))
- 美SELECT案内セレクト商品をお得に購入 (5割~7割)

こだわりの想いを形にします

* 製造

- 商品開拓・メーカー開拓・成分研究・商品開発・技術開発により発案されたレシピを製品化
- 商品プロデュース・企画・商品化・販売ルート構築
- 材料プロデュース・研究・企画・メーカー製造委託



求められる「美容」プロから消費者直接案内

* メディア

- メディアを巻き込んだ美容プロが作る一般向け雑誌の発刊・構成への参加
- 会発刊雑誌への店舗紹介の無料掲載及び割引掲載。広告掲載内容のプロデュース料が無料
- 会発刊の一般向け美容雑誌を無料送付 (会刊ランクにより1~36冊)。また卸価格購入、店舗販売可能



基礎からトレンドまで「学び」をセレクト

* 講習・イベント・勉強会

- 高品質な講習・イベント・勉強会を各地で実施
【再生美容、パソコン、売上向上、商品基礎、人材育成、美容技術、医学、化粧品、著名人講演会 他】
- 会実施の講習会・勉強会・イベント・セミナー受講を優先的にご案内。さらに入場講習料が半額



美容・経営・物販... すべてが「技術」!!

* 技術

- 美容業界のプロ技術向上を目指し、現状の問題点を改善し美容業界に新たな流れを構築
- オリジナル技術の企画・プランニング、新技術のご提案
- 独自の店販技術に基づく貴店オリジナル販促品作成
- 「売る」から「売れる」へ。美容技術、販売技術、集客技術など店舗で「売れる」技術のご提案



お店の形大切にします

* 企画・プロデュース

- ご要望に応じ貴店のプロデュースを実施
【商品・材料・技術・集客・営業】
- プレゼン広告システム: 会員様に全国に売り出したい技術、特色、逸材、開発商品などのプレゼンテーション実施店を募集しスポットをあてメディア紹介特権



再生美容製品インフォメーション

- * 今お使いの美容液吸収率を最大限にアップさせる、
粉雪の様な洗顔パウダー発売決定!
- * 付けるだけで地まつげふさふさマスカラ発売予定!

入会お問合せ

☎ 0120-963-568 (代表)

北海道支部・東北支部・北陸支部・信越支部・関東支部・東海支部・近畿支部・四国支部・中国支部・九州沖縄支部 共通

E-mail: info@bi-select.co.jp

美SELECTサロンサークル
再生美容研究会

美SELECT  Tsukasa ltd.

本部 住所 〒山口県防府市戎町 2-4-37 bi-select Bld

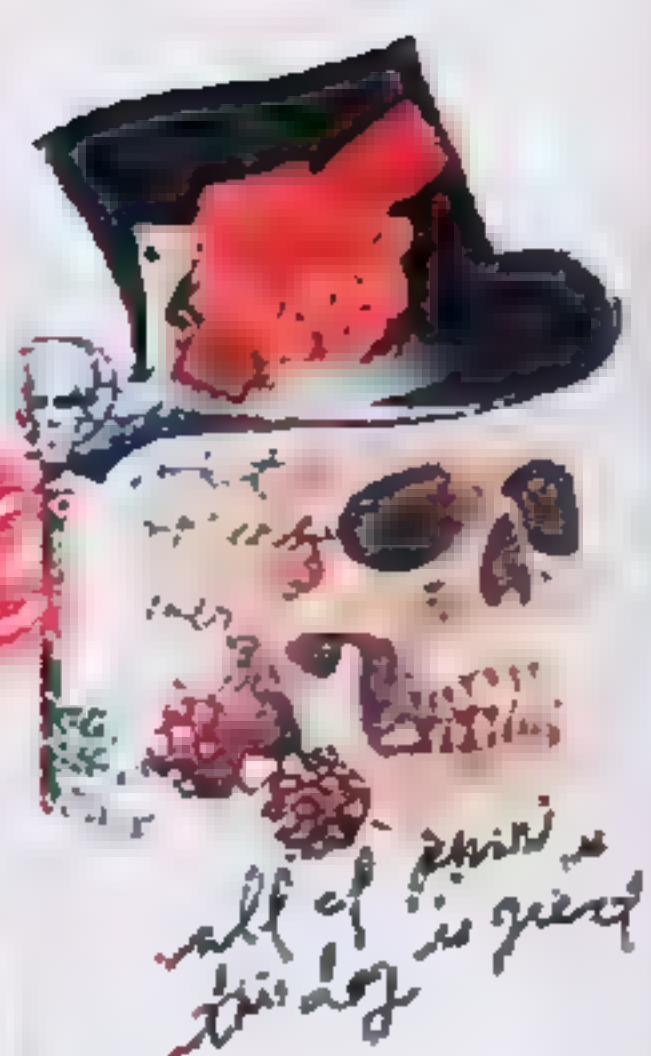


Shoes

ブーティエナメル
ウェッジソール

パテントレザーでフォーマルなシューズにウェッジソールでカジュアルダウン! 絶妙なバランスが◎。¥10,080 (税込)

T-shirt



スカルビジュアリボン
スリーブカットソー

リボンスリーブがかわいい、スカルプリントのカットソー。裾はテールカットでデニムとの相性抜群!! ¥3,065 (税込)

Mint
one-piece

ビジュ付き
ホワイトワンピース

上品なホワイトパフスリーブのワンピース。大きなフラワーのレースにイエローのラインストーンがポイント♪ ¥6,151 (税込)



ビジュードット
シフォン袖ブラウス

袖以外が二重になっていて、シースルーなのにこれ一枚で暑れちゃう。夏にオススメのアイテム更に、小さなゴールドのビジュが可愛さを演出。¥7,179 (税込)

OTHERMIX

春のトレンドセレクト

OTHERMIX YAHOO!

検索

旬なアイテムから個性的なデザインなど、バラエティ豊かに取り揃えたファストファッションセレクトショップ。注目のハイファッションを日本で買えるのはここだけ!

QRからも
チェック!



BACK



OTHER MIX 人気商品★

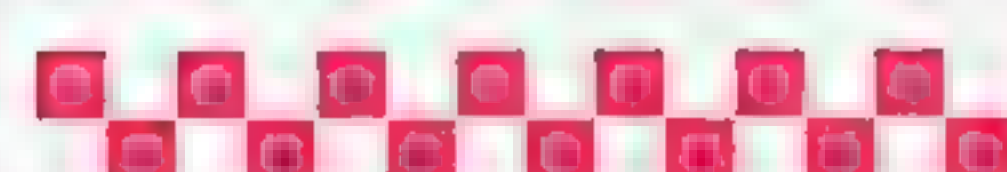
ハイウエストデニムショートパンツ

ハイウエストで足長効果抜群のデニムショートパンツです! ロールアップされた裾もキュート! ¥3,065 (税込)



ネオンカラーフィッシュテール
Tシャツカットソー

カラフルな虎刺繍が印象的! 裾はフィッシュテールで個性的なシルエット。ショーパンとのコーデがオススメ! ¥6,151 (税込)



skirt

スカル×花柄ブリーツ
ミニスカート

花柄の中にスカルが散りばめられた、フェミニンなブリーツミニスカートです。飾りベルトもおしゃれのアクセントに♪ ¥14,193 (税込)



チュールスカート
キャミワンピ

チュールスカートのキャミワンピ。トップス次第で色んなコーデが楽しめます♪ 綿素材で着心地も◎。¥3,682 (税込)

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

新緑香る気持ちのいい季節♥

初夏にぴったりなネイルに衣替え♪ 変身したら盛り写メテクニックでとっておきの自分をみんなに配信☆ イイネの数より素敵だと言って言われたいから夏までに直前施術&おうちで美を磨きま〜

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi

STYLING_Mizuki Nakano

MODEL_Sayaka Araki,
Kanae Sugiyama

CONTENTS

Part 1 Nadeshiko相談室♥

Part 2 勝負日直前お助け施術♥

Part 3 SNS&ブログの写メテク14♥

Part 4 春夏ネイル展覧会

Part 5 若いコとの境界線

Part 6 お金をかけずにおうち美容♥

(さやか) オーガンジーレース
タンク¥5,292、タイトスカート
¥6,156/ともにDelyle NOI
R渋谷109店(かなえ) レース
タンクトップ¥4,860/GRO
WZE チュールスカート¥4,
320/JURIANO JURRIE

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ

Part.01

盛れぬなら
盛って見せよう
アヒルの子

Nadeshiko相談室

ずっと貫いてきた自分のキャラがふとゆらく瞬間…、それが三十路ブルー
「このままでいいの？」と迷ったときこそ新しい自分を見つけるチャンス
今回は色気を求める米さやちゃんの、メスのビフォーアフターをご覧ください♡

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

米本さやかさん

1984年8月25日生まれ
O型/大阪府出身。
仕事はアパレルの総合
企画でデザインから買
いつけまで幅広く担当。
特技は家事、好物は肉。

Nadeshiko相談室

アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♡ 共感度120%のぶっ込みトークとアイデアで、アラサーのお悩みをゼロに♡

主婦 &
Tokyo Nadeshiko
プロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

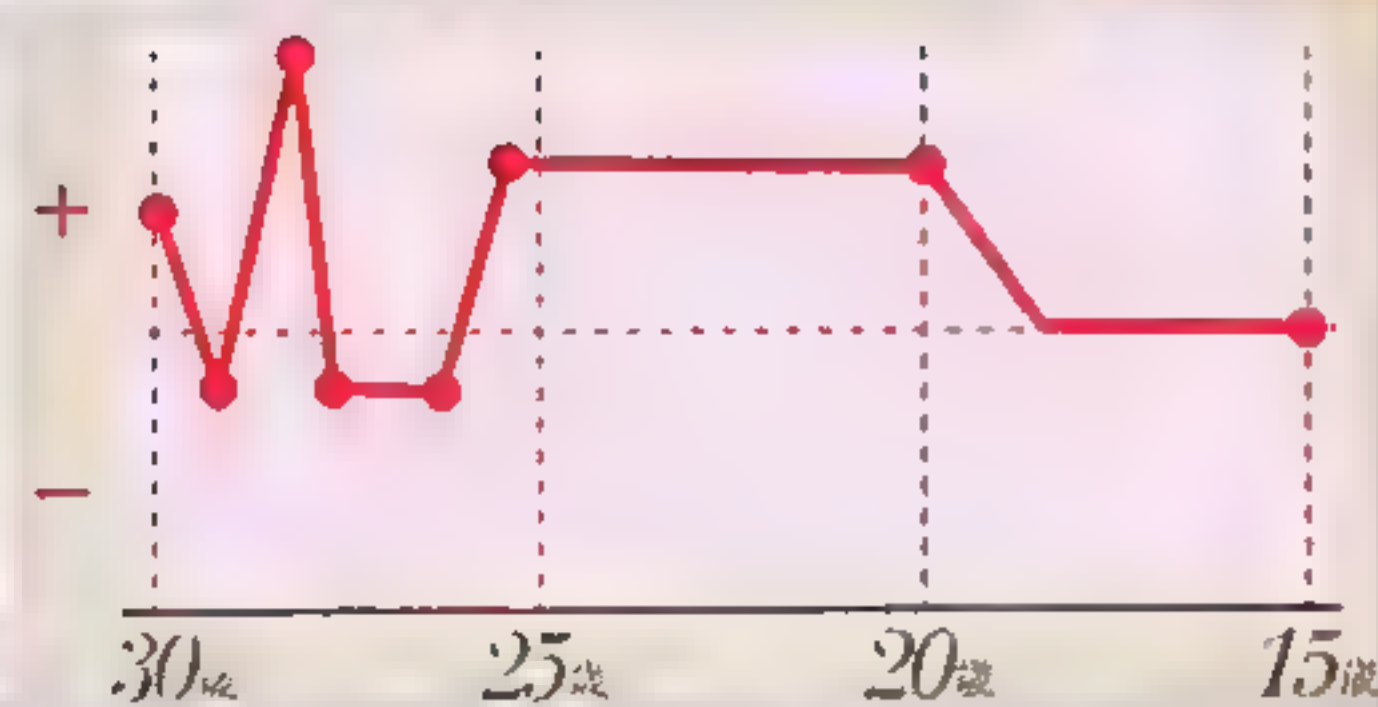
MERI様の
出番です♡

ライター &
Tokyo Nadeshikoプロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

米本さやかさん 人生年表♡

- 15歳 受験ストレ 10kg減
その後プールで10kg減。おしゃれに目覚める。
- 18歳 トーリー系 1位に位
同じ時期にJJの読者にスカウトされる★
- 20歳 男の影で ケバー
イバサーの学生とつき合い人生初の金髪に♡
- 22歳 AYUショー するが
AYUにはなれなかった。今思えば森ガール風。
- 24歳 失恋を期に 1人への
姫部屋も卒業！ もっと大人系になりたい♡

アパレルプロデューサー
(29歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん



色気は作れる！(祐香)

米さ(以下、米) 正直色気な

んで、自分とは無縁だと思っ
たんですけど、やればできる
んだって感動しました。もう気分
がぜんぜん違いますもん！

(以下、祐) そのカッコな
ら周りの男が勝手にイイ女扱い
してくれるから、自然にエロく
なっていくと思っ♡

(以下、M) 周りの影
響や意識が変わるからね。だっ
て、ずっと色気ないキャラで生
きてきたのに最近色気が出てき
た人もいるし。ね、祐香♡

確かに！ カジュアルなイ
メージだったのに、ひさしぶり
に会ったならなんかエロい♡

祐香は前髪がないほうがエ
ロスだよ。あと年齢とともに色
気が出てくるタイプだと思っ。

本当に？(笑)。

女つてある程度年齢がいく
と買稼が出てくるじゃん？ そ
れと大人の色気がちよびりコ
ラボレーションするのっていい感じ
のお姉さんになれるのかも♡

そのイイ女感が出せなくて

…O 常に笑顔で甘キャラ
で生きてきたから急に変わるの
も微妙かなって。

一気にじゃなくて、少しす
つ試してみるのどう？

私の場合、週に何回かセク
シー日っていうのを決めて、そ
れっぽく動いてるんだよね。

私も週1〜3日はメスつて
感じの格好をする日を作ってる
よ。じゃないと女を忘れるし、
体もモタついてくるしね♡

M 2人そろってどハデな日も
あったよね。渋谷で道行く人
に「すげえな、あの2人」って
言われたり(笑)。

渋谷で目立つって相当！

祐 2〜3年前の夏が一番激し
かった。イケイケだったね。

M 今もイケイケですよ♡

祐 気持ちじゃ負けてない！

私も気持ちは年々強くなっ
てるかも！ だけど時々、スー
パーの風景になしんでる自分の
姿に気づいてソツとする…O

M ふと鏡にすっぴんの自分が
映り込んだときのカオス!!

取材のあとの疲れきった顔
でマルキューを歩いている私とか
ね。仕事とはいえツライもんO
だからこそメス日をあえて
作るってやつですよ！

ボディラインのシェイプに
も若見えにもいいしね。

っていうか私もつぎ30歳な
んですけど、最近周りのコノ「年
相応に見せたい」って考えがよ
くわからなくて…♡

何それ。ガチで「34歳です
か？」って言われて本当にうれ
しいのか？ って話だよ。

うれしくない。理想はマイ
ナスら歳くらいだよ。

私の場合、いい意味じゃな
くて悪い意味の年齢不詳とも言
われがちなのも悩んで…O

まあ、キャラクターがね。

そう、不思議系だから。若
見えとは別に、年相応の魅力も
あった方がいいもんですか？

確かに。30歳過ぎたら色っ
ぽいキャラクターも持ってた方
が楽だよ。周りに年下が増えて
くると、どうしても姉さんって
言われるから♡

私の周りも年下ばっか!!

それですっぴんでボーツと
してると即おばさんカテゴリー
行き。けどどちよつと毒のある
お姉さんって感じだと、若いコ
も格上に扱ってくれるワケ。そ
ういう自己演出が大事だよ。

米 次の課題が見えてきた！
姉さんたちみたいなエロスな女
を目指して頑張ります♡

祐 男ができたなら教えてね♡

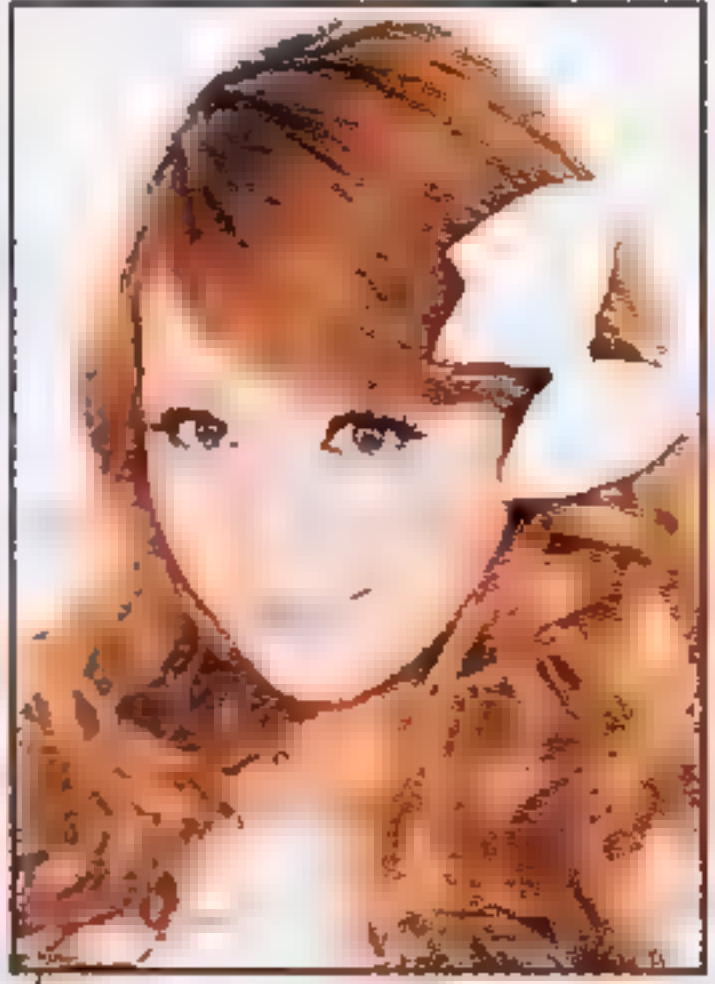


お悩み相談① オトナな自分の顔を 発掘したい！

姫キャラを抜けだせなくて、子供っぽく見られがち。いい加減オトナの女になりたい!!

Before

ビッグサイズのカラコンとピンクのチーク、ヌーディーリップが定番♡ だけど周りからは「生気がない」とか「目が死んでる」と言われとった…

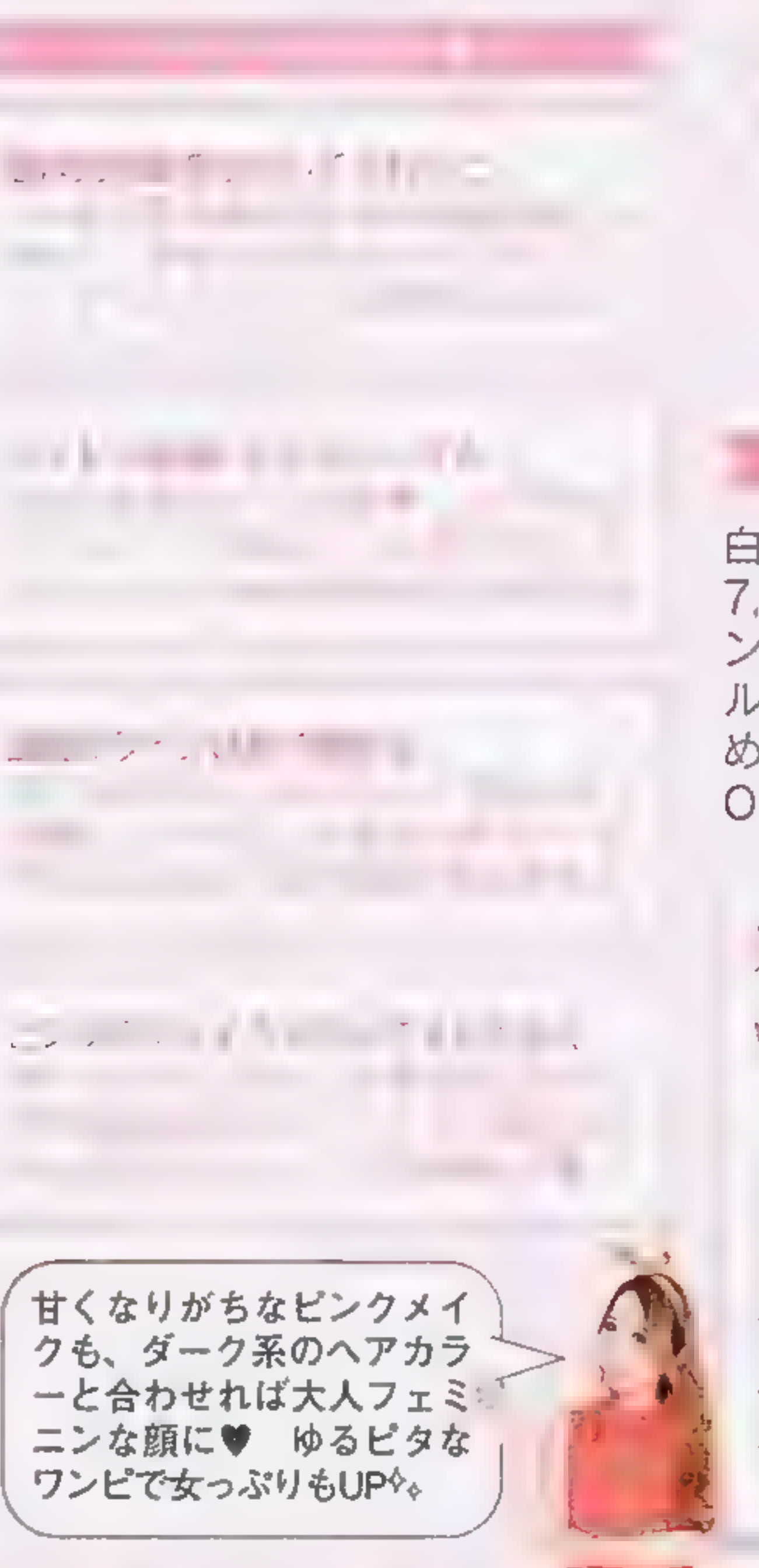


After

カラコンはジーニーの金狼★ ハーフっぽい骨格に近づくように、シェーディングはしっかりと！ 眉も思いきり太く描くのがコツ

After

白浮きして見えないように肌色を1トーン暗く★ シャドーがピンク系なので、ラインをしっかりと引いてねぼけた印象を引き締め！ 顔がトガって見えないよう、陰影は軽めに



白ワンピはダズリンで7,000円くらいで、パンプスはジェリーガールで5,100円♡ 大きめサイズのおリボンはOPAで1,200円

ベルサイユに花開いた
白バラのプリンセス

米さやさん、いかがですか？

「誰やコレ!?」と絶叫するほどの変貌ぶりにびっくり！ ヘアメだけでこんなに変わるんやって感動しました♡ この顔の完コピ目指します♡



盛れるかな？

30代になるとうしろ姿がたるみ始めて大ピンチ！ ナデシコさん、ケツ上げエクサの出番ですよ♡

フルカリアスクワットでバックスタイルをヒリッ

マニッシュコンビネゾン¥7,980、メッシュパンプス¥9,990
ともにリゼクシー渋谷109店 トップス/編集部私物

やり過ぎなくらいメスを意識して
過ごしてみる



セクシーな服でばっちりキメて自分がメスだという自覚を持つ★ 友達に「どこ行くの？」ってツツ込まれても気にしない！ 逆にそーゆーキャラだと周りにすり込んで、イイ女になりきるべき♡

女の格は
色気でキマる
メス力高めて
脱おばさん！

あなたもNadeshiko相談室で新しい自分を見つけませんか？
Nadeshiko相談室では一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♡ 巻末の読者モデル応募シートの項目をご記入の上、写真を貼って「Nadeshiko相談室に参加希望」と書いて編集部までご送付ください★ たくさんのご応募お待ちしております♡

お悩み相談② 年相応の 色気が欲しい！

30歳目前なのに色気ゼロってヤバ過ぎ!! 行動で女っぽく見せるコツを教えてください

バラよりも
気高く！



「エロスは1日にしてならず♡」とはナデシコさんのありがた〜いお言葉♡ メス度を高める1週間プログラムを実践して、Let'sフェロモニスタ★

勝負下着で挑むより、勝負施術で挑んだ方が勝率30%UP!?

Part.02

あきらめたら
そこで気合い
終了ですよ★

お助け施術

いつでも完璧でいられるわけじゃないし勝負の日はある日突然やって来るもの。でも諦めるのはまだ早い、直前でもできることは意外とあるんです。顔・体・体型、3つのジャンルでスキだらけの顔とボディをレスキュー♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Midori Sasaki

事前に分かってたら準備できるのに、突然やってくる`勝負日、
駆け込みでどうにかしたいお姉さんたちの願望とは…?

ダンサー(25歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん



歯科医療事務(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん



ライター&Tokyo Nadeshiko
34歳/東京都
既婚・子供なし
水野祐香さん



レオタード(27歳/東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん



銀座某店勤務(26歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん



直前でも効果のある施術を顔悩み・体悩み・体型悩みに分けてご紹介
直前だからってあきらめなくてもいいんです♥

ほかにまだある!!
直前にできるお悩み施術

ほうれい線
には、胸に…

ヒアルロン酸の少量注入

凹みやシワを今すぐどうにかする
ならヒアルロン酸。大量注入に
しなければ失敗もないので直前施術
にはうってつけ。印象を左右する
眉間のシワにも最適♥

¥11,340~

約1時間

稀に内出血が出ることも

毛穴の開き
には、

ウルティママエストラ

皮膚深部にまで届く熱の作用で、
肌全体のたるみを引き締め毛穴の
開きもキュッと改善。肌もつるつ
るスベスベに♪ ほんのり暖かい
程度で赤味も出ないよ♥

¥41,040~

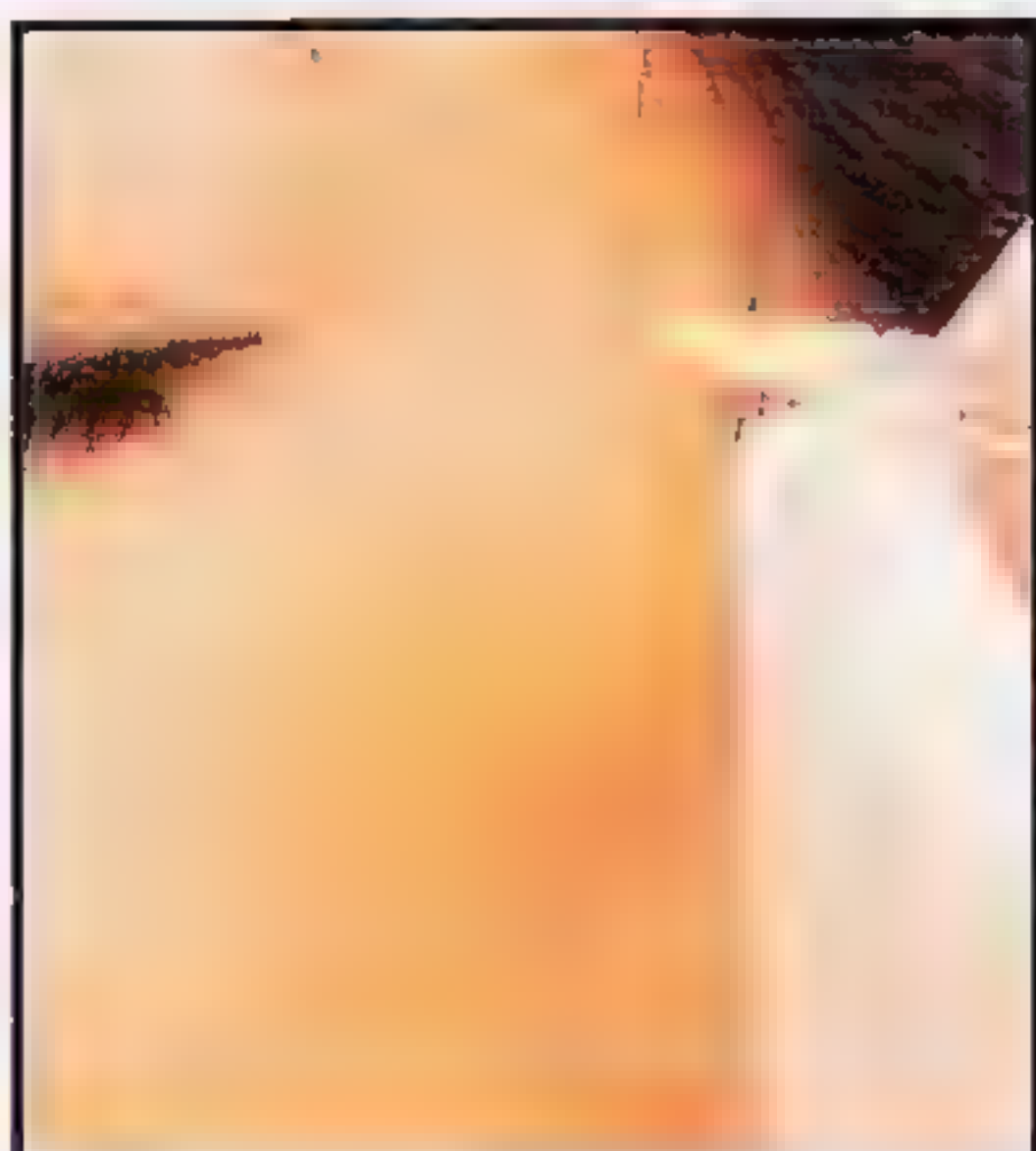
約30分

なし

たるみの悩み
には、

ボトックス

2週間前に施術を受けるならたる
み、小ジワ、毛穴の開きに効果的
なマイクロボトックスが効果的★
顔全体の老けた印象をなくしリフト
アップや美肌効果をGET♪ 術後
約1週間で状態も落ち着くから2週
間あれば完璧な状態で挑める♥



たるんでハリがなく肌質もザラッとし
てたのが目元にハリが戻って肌質も改
善★ フェイスラインもシャープに♥

¥48,600~

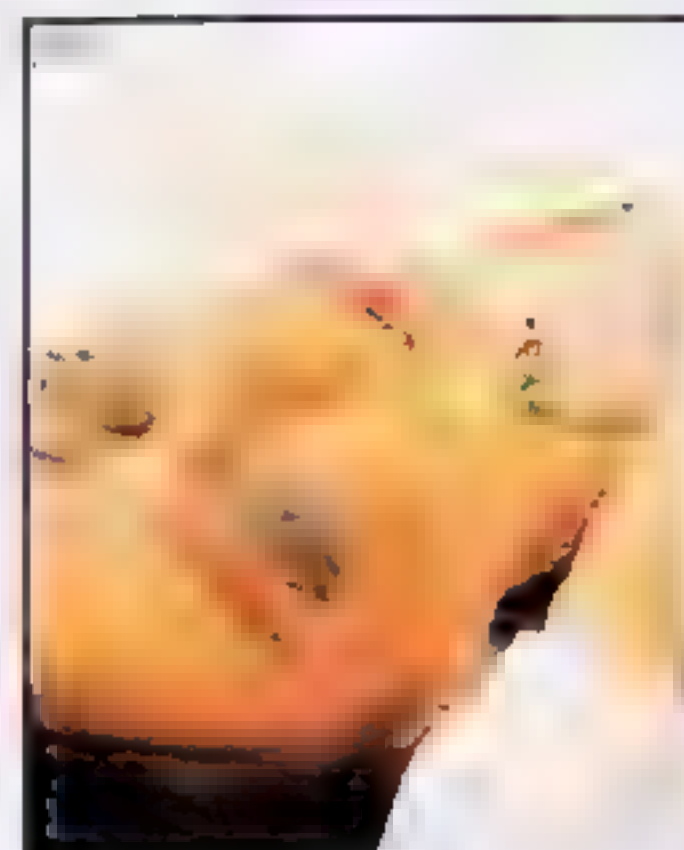
約1時間

赤い点々が3~7日(メイクOK)

たるみに効果的な直前施術

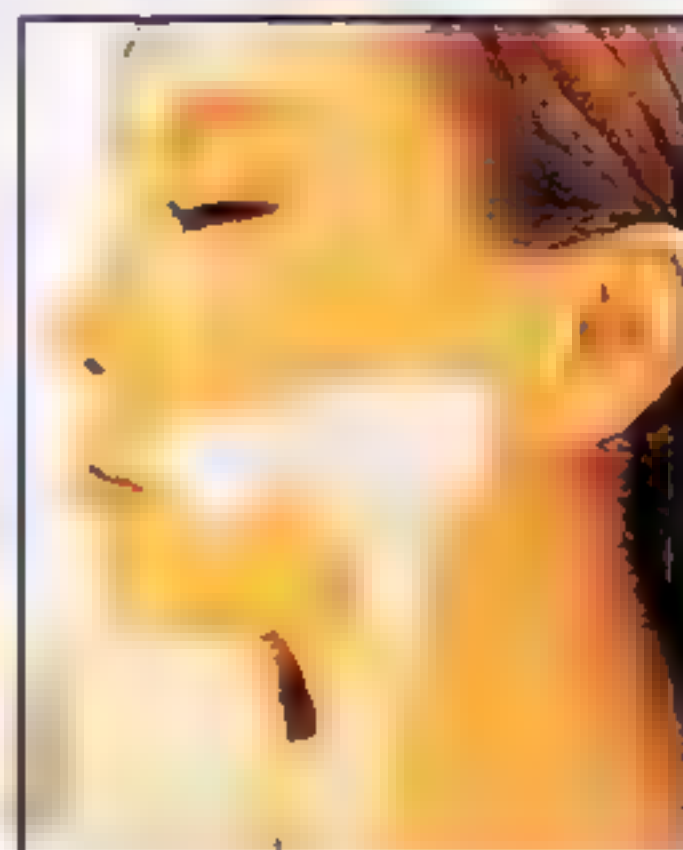
リフトテクプラス

STEP.3
照射



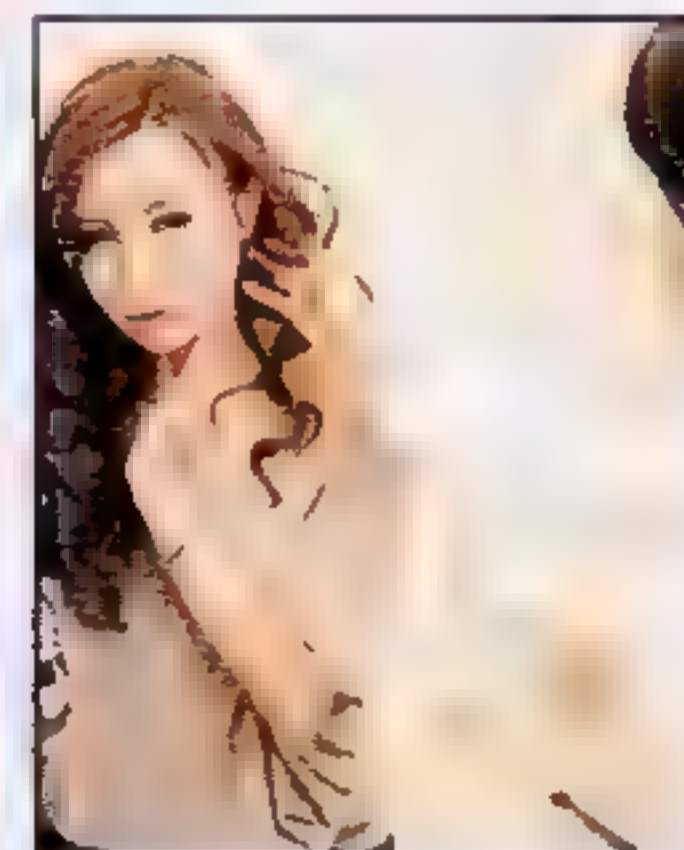
0.1秒の細かいショット
を繰り返しながら照射範
囲を3往復。ちょっと痛
いけどそこはガマン♪

STEP.2
麻酔

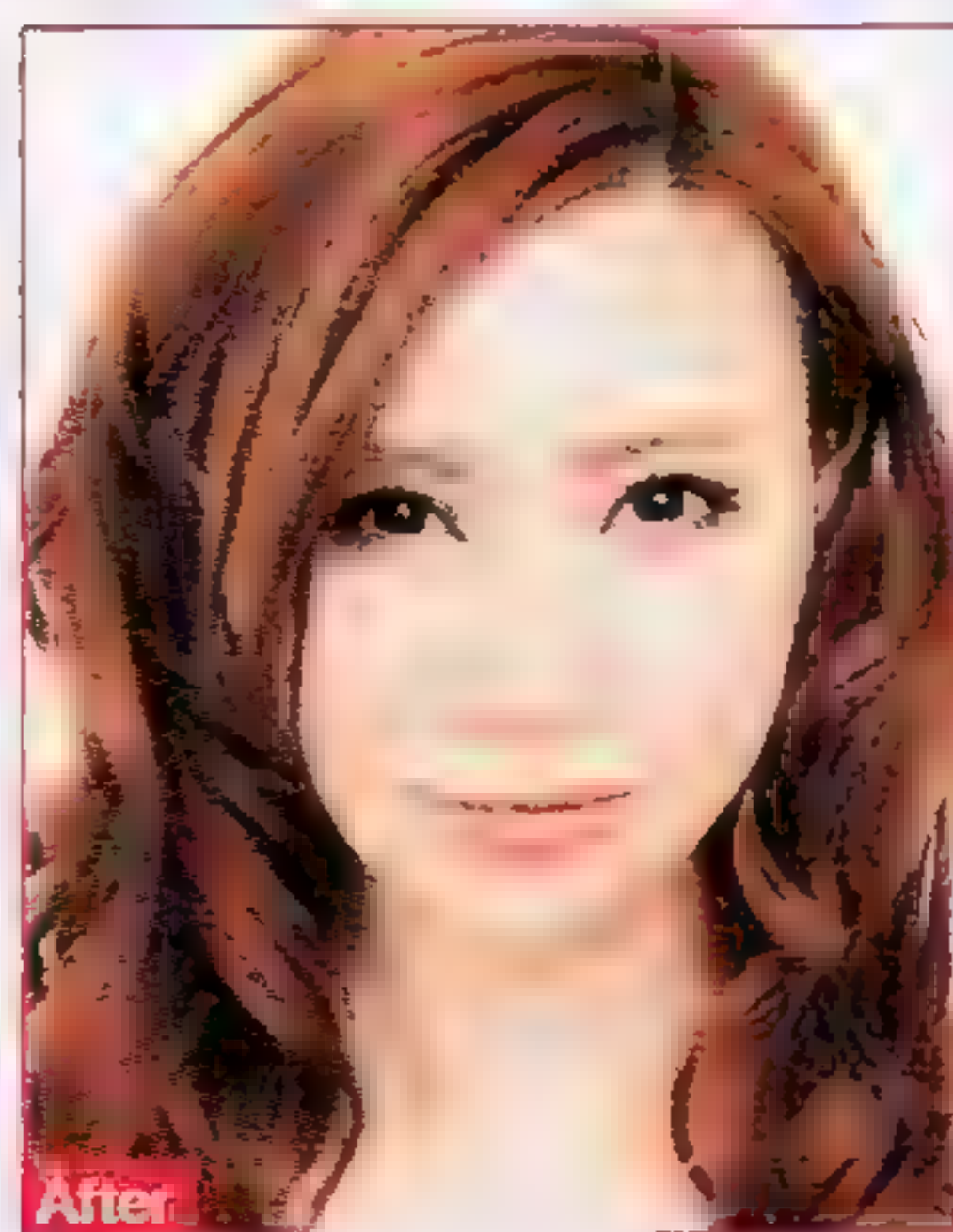


頬から首全体にかけて麻
酔クリームを塗って15
分。プラス15分待てば
痛みがさらに軽減♪

STEP.1
カウンセリング

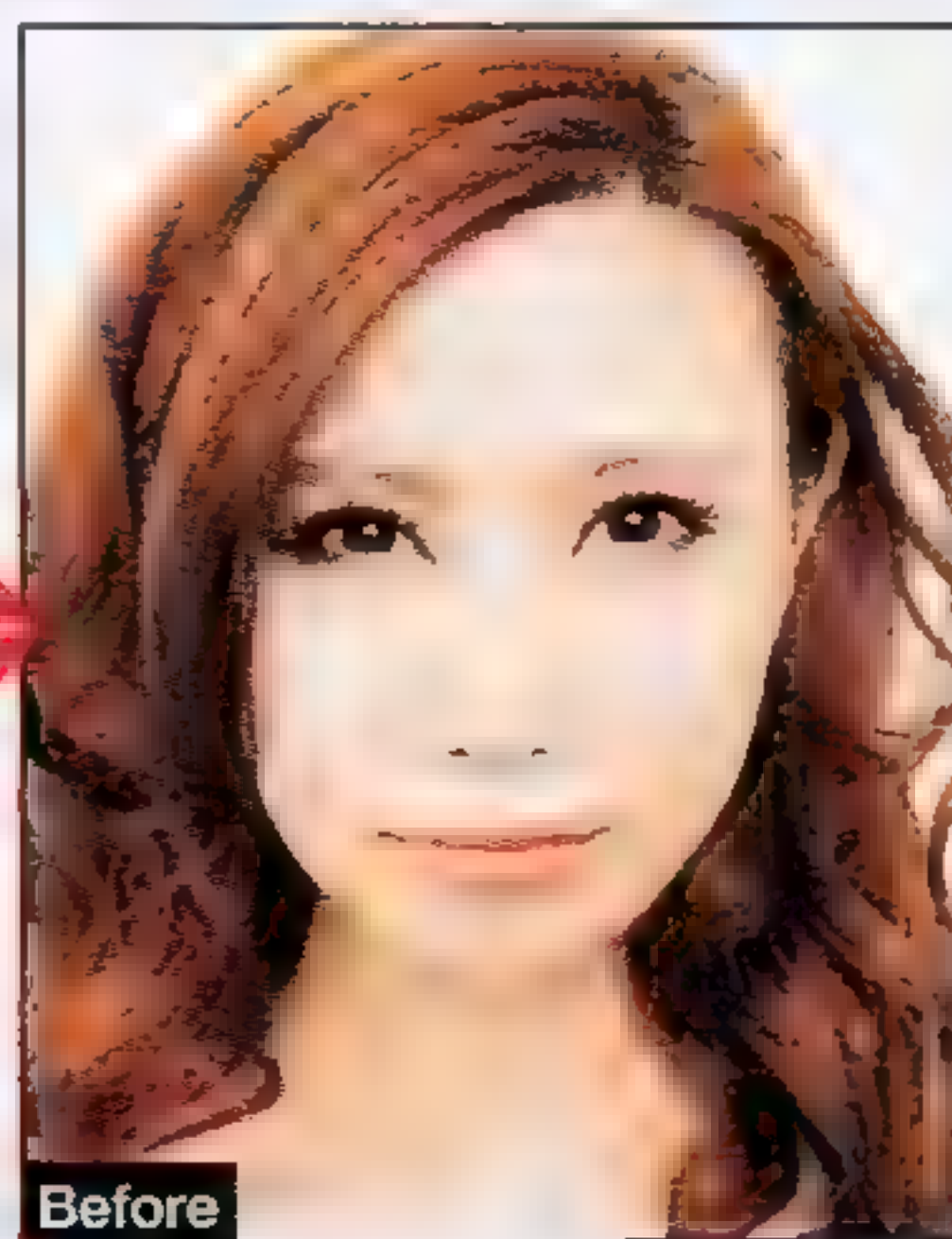


気になる部位を相談。レ
ーザーを当てる範囲を決
めるよ♪ 私の場合は頬
から下と首全体に♥



目で見てわかるほど顔周りがキ
ュッと引き締まったし、首のシ
ワも目立たなくなったよ♪

¥31,968~

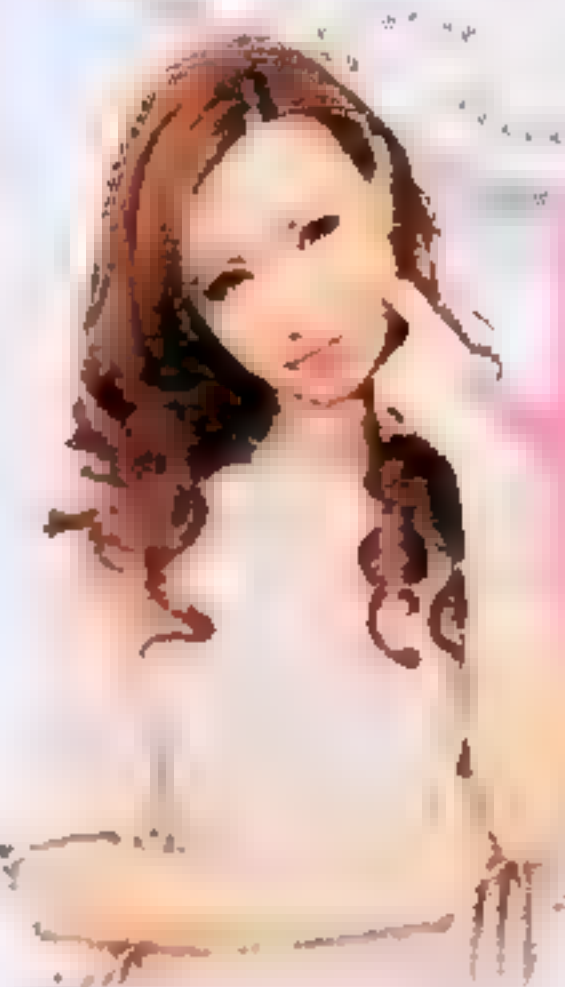


フェイスラインがもたついて
るし、たるんだ顔の肉が下にた
まった感じで二重あごに…

約1時間

なし

悩み



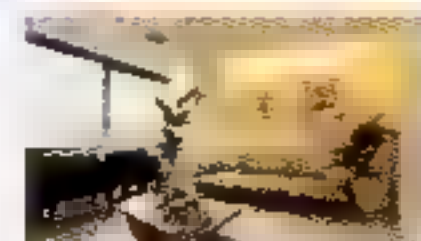
六本木ベルラ勤務
(34歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

今回お世話になった先生



工藤さやか先生

わかばクリニック



東京都港区六本木7-15-10
クローバービル6F
☎0120-118-277
<http://wakabamc.com/>

ほかにもまだある!!
直前にできるお悩み施術

バストアップ

には、胸に…

ヒアルロン酸注入

ボリュームの足りない貧乳をヒアルロン酸でサイズアップ。顔用のヒアルロン酸より粒子が大きいタイプなので、吸収速度も遅く持続期間は約2~3年♥

¥108,000~

約30分

ほとんどなし

やつれや疲れをとるなら

メガビタミンC点滴

大切な勝負日に疲れ果てていたら元も子もナシ。お疲れには疲労回復に即効性のあるメガビタミンC点滴を★肌の保湿力もアップして見た目も元氣も復活♥

¥19,440~

約30分~1時間

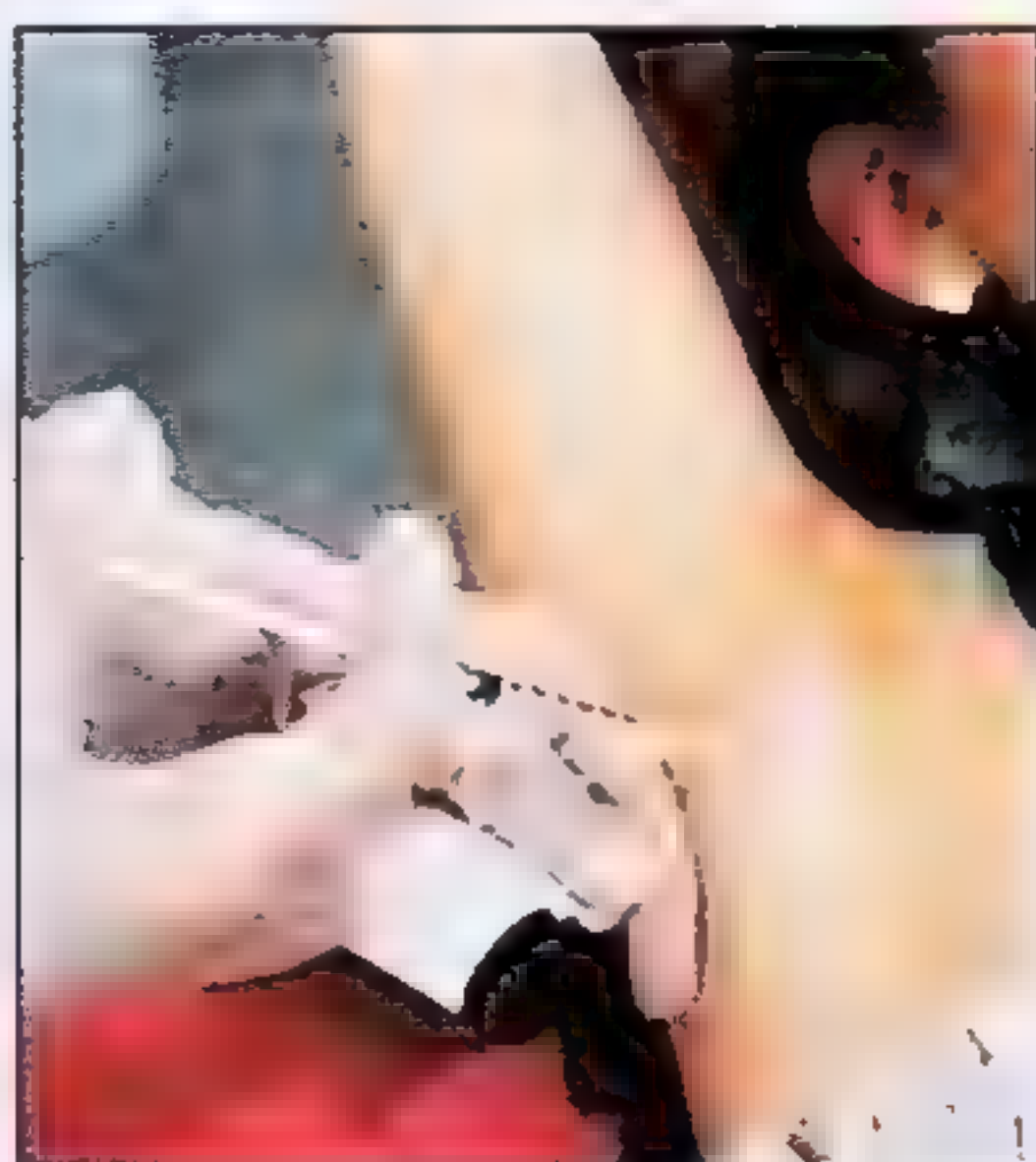
なし

ワキ汗の悩み

2週間~1か月に

ボトックス

顔のシワやたるみを改善するボトックスだけどワキ汗を抑える効果も絶大。勝負日の2週間前に注入するとちょうどそのころ出なくなるよ。持続期間は約4~6カ月★春に注入すれば夏まで汗の心配もなくなります♥



ボトックス注射するだけで汗腺の活動を抑えて、汗の量を少なくしてくれるよ。腫れや痛みもほとんどなし♥

¥108,000~

約30分

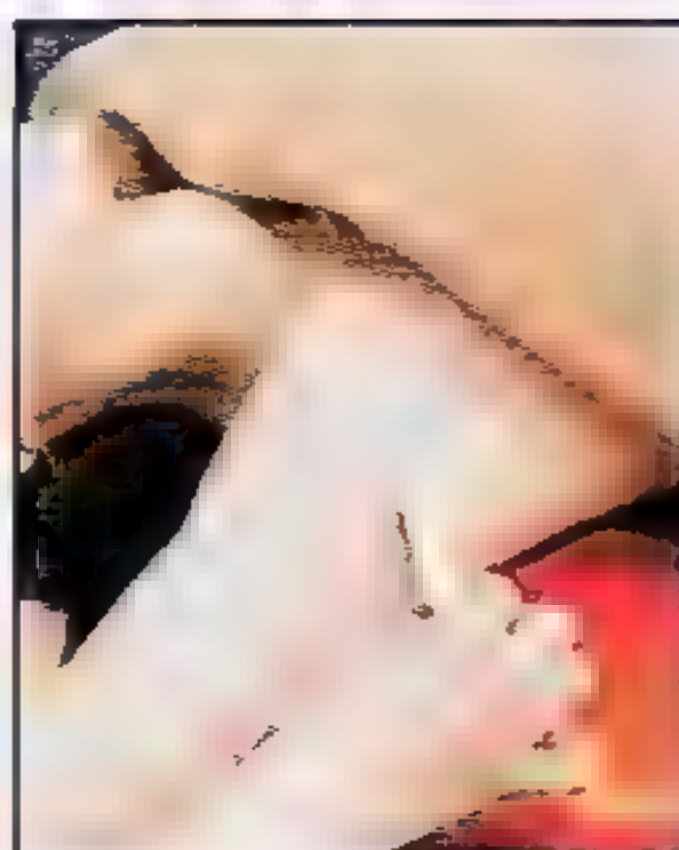
なし

ワキのくすみ

Qスイッチヤグレーザー メドライトC6

STEP.3

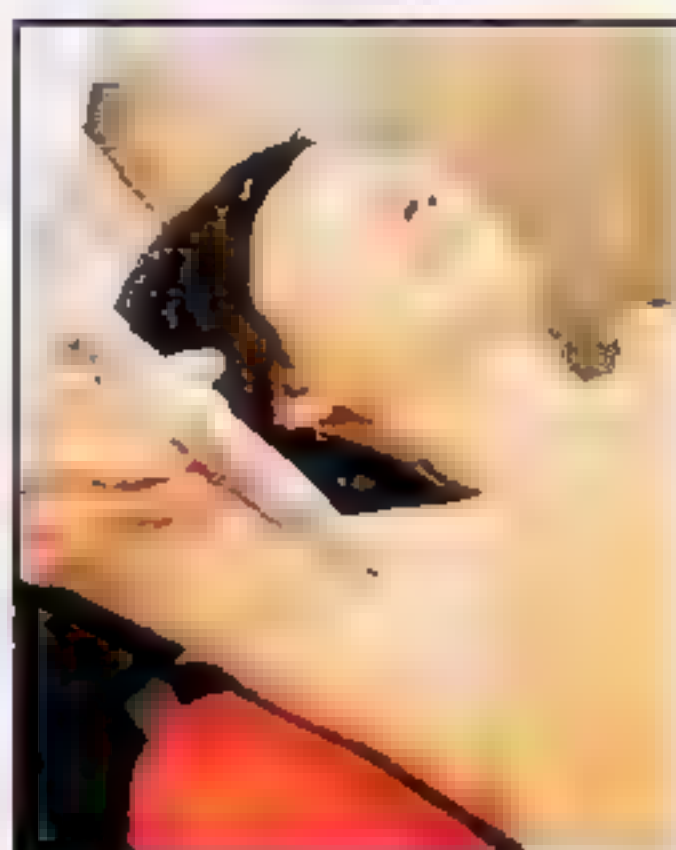
炎症止め塗布



レーザーの照射は約5分とあっという間。術後に炎症止めのクリームを塗ったら終わりだよ♥

STEP.2

照射



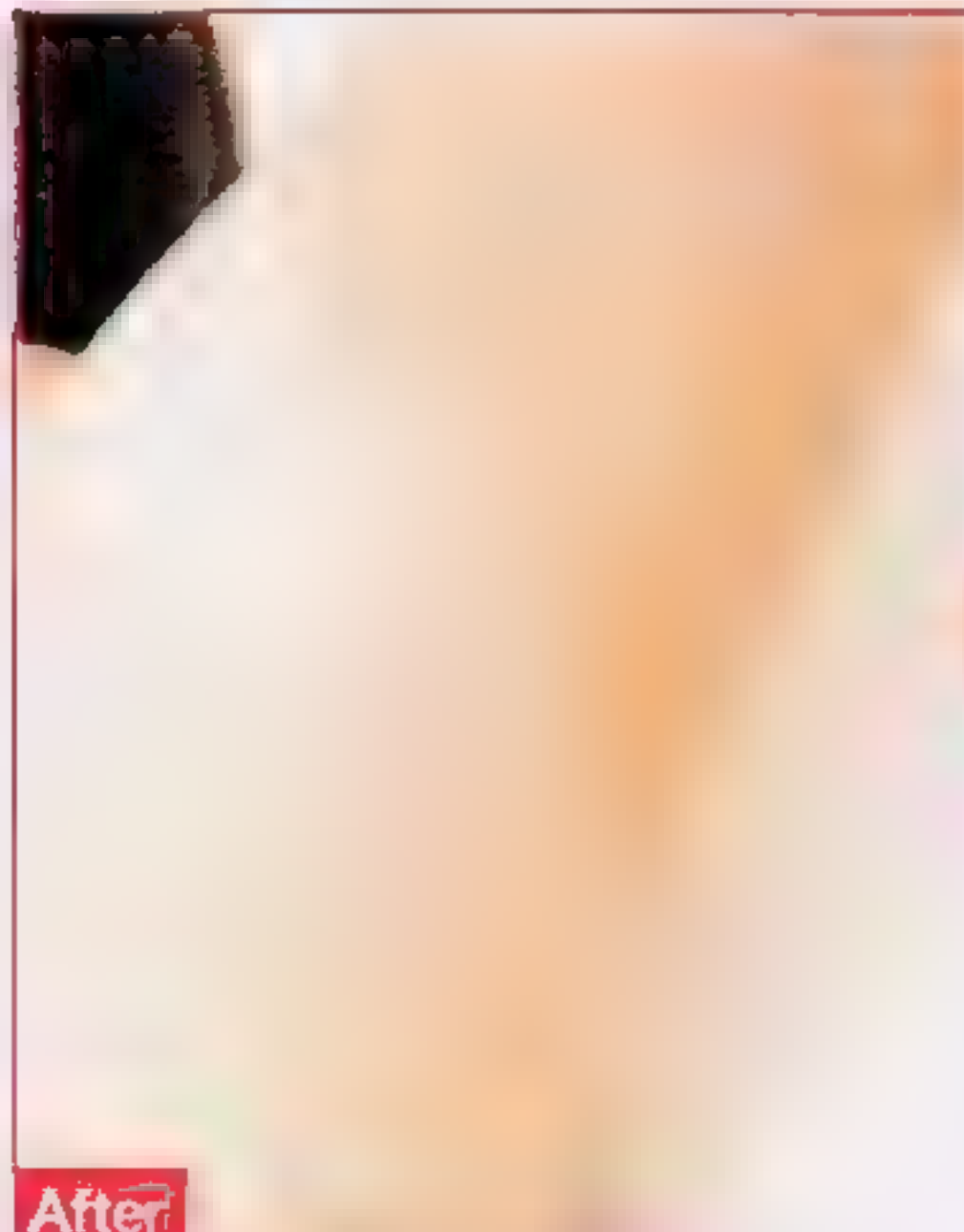
ボンボンとリズムカルにレーザーを照射★パチパチとした刺激はあるけど痛くないよ♥

STEP.1

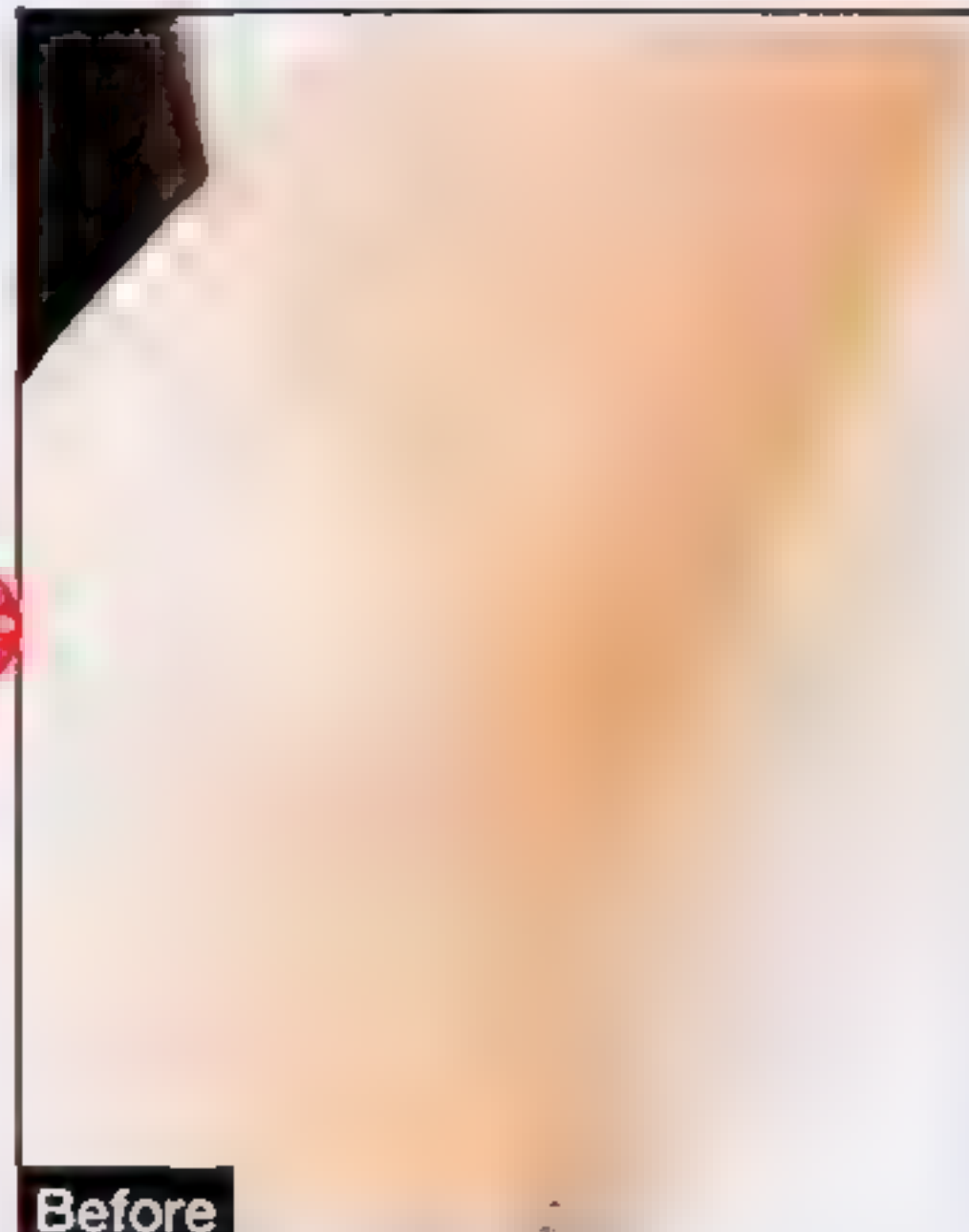
カウンセリング



新陳代謝を促しながら、施術直後から肌がパツと明るくなるメドライトをすることに。



After
全体的に明るくなった気がする。ワキや肘のくすみにも効果があるから夏前も来るつもり。



Before
シワというか肉の溝に沿って色素沈着がくっきり…。色が白からくすみが目立つ。

¥43,200~

(両ワキ)約10分

なし

イベントコンパニオン(29歳/東京都) 独身・子供なし
奥山絵里奈さん

今回お世話になった先生



相澤宏光先生

シロノクリニック

東京都渋谷区広尾1-1-40
恵比寿プライムスクエアプラザ2F
0120-11-4422
http://www.shirono.net/

ほかにもまだある!!
直前にできるお悩み施術

ししゃも脚

には…ふくらはぎに

ボトックス注入

ダイエットでは改善しにくい筋肉太りにはボトックスを。徐々に作用するから翌日劇的にほっそりというわけにはいかないけど日々確実に美脚になっていくよ。

¥105,840~

約10分

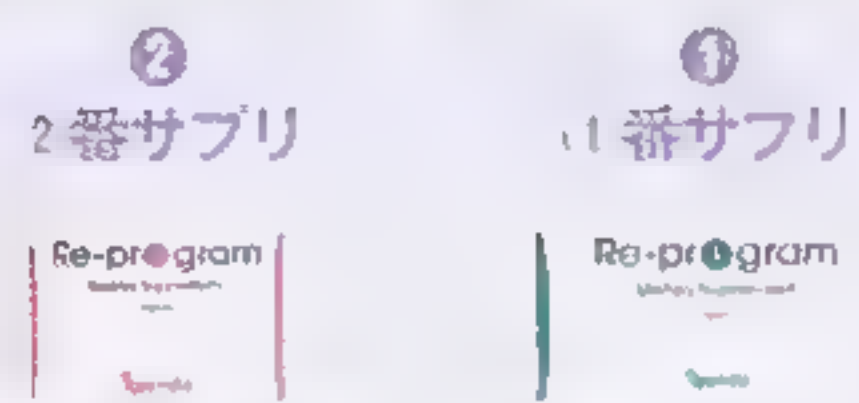
なし

体の内側から

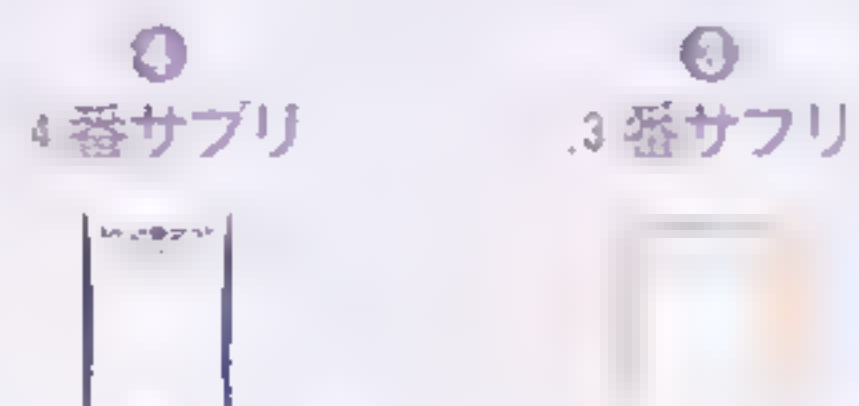
なら2週間前から

Re-program

4種のサプリメントを夜または朝&昼の食事と置き換えたり、食事の合間に飲むことで摂取カロリーを抑えながら、腸内環境と代謝を改善★無理なく14日間で美しくスリムに♥



善玉乳酸菌の増殖を助けて腸内環境を再プログラム♥



満腹中枢をリセットしてくれる絶食時の代替食。抹茶味。

ストレスによる過剰なエネルギー摂取をストップ。血流を促進し基礎代謝UP。痩せやすい身体へ★

目的に合わせてダイエット。姉世代なら体調を整えながら美しく痩せられるビューティーダイエットがおすすめ★

¥34,560~

[内訳]
①番サプリ×2箱(14包×2)
②番サプリ×1箱(28包)
③番サプリ×1箱(28包)
④番サプリ×2箱(14包×2)

処方薬により異なります

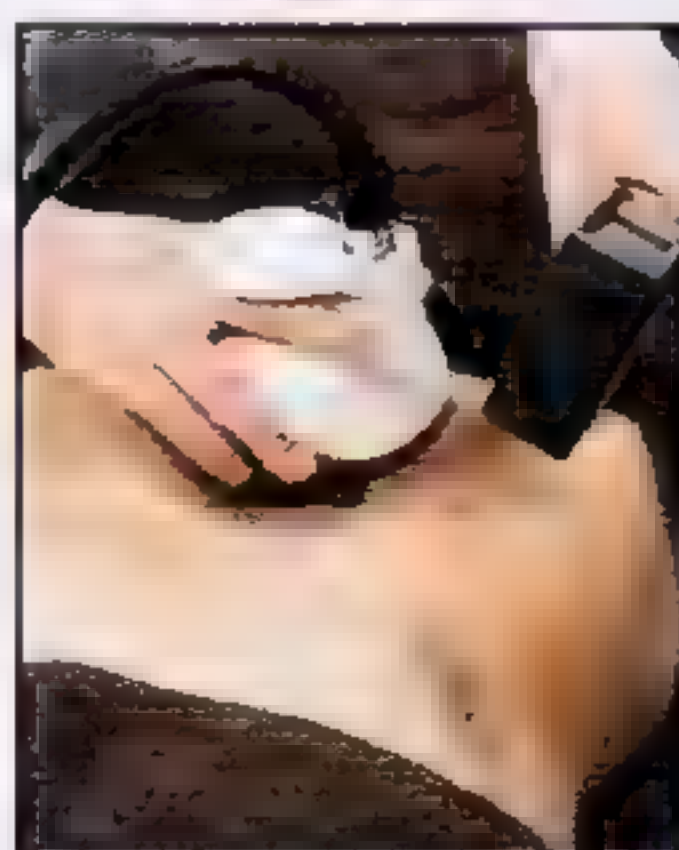
なし

ぷよぷよお腹

エクセル

STEP.3

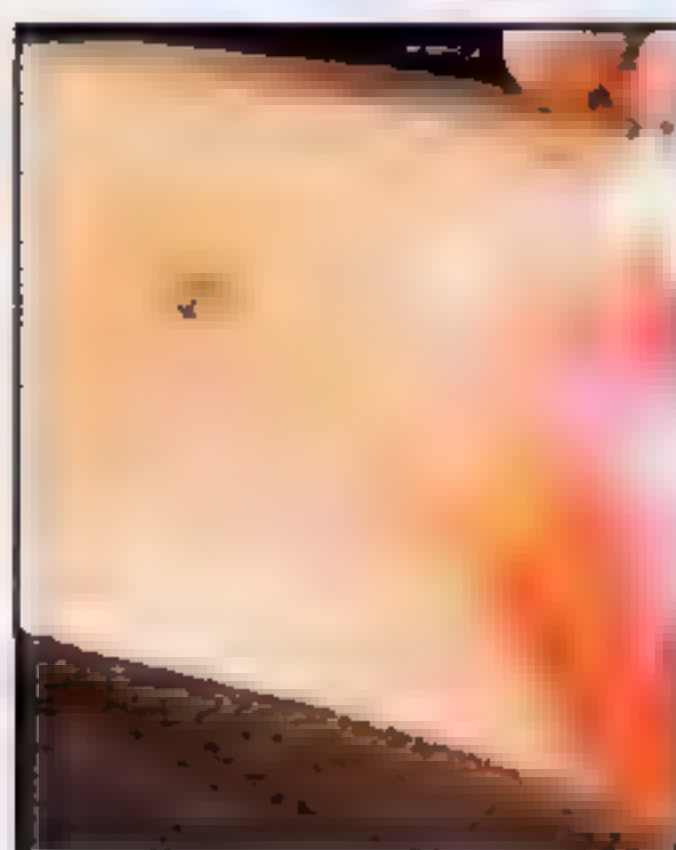
引き締め



皮膚組織内で熱を発生させて引き締めるマルチポラーRF(ラジオ波)を当てて施術終了。

STEP.2

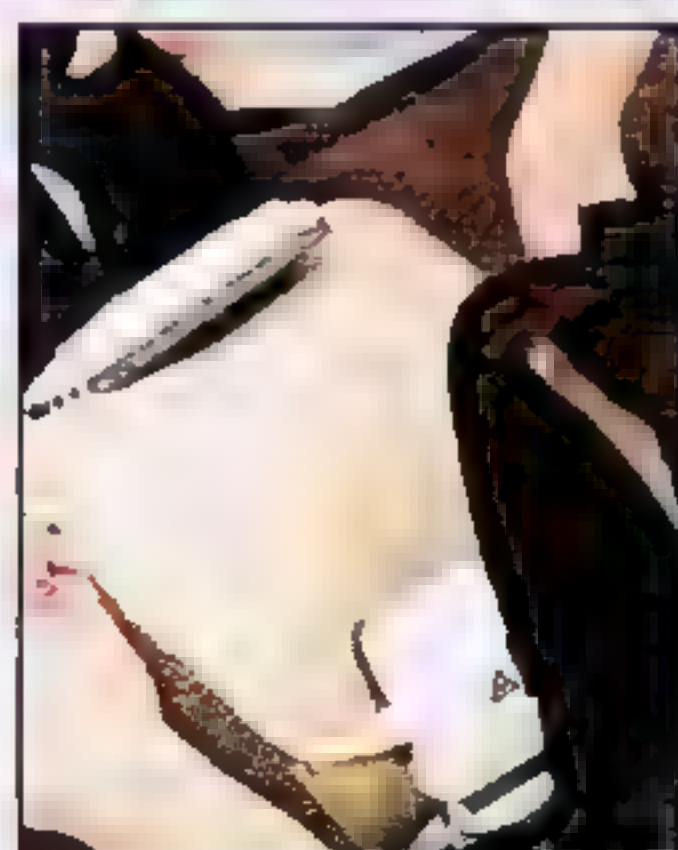
ハキューム



細胞の外へと放出された脂肪酸とグリセロールを、バキュームでリンパへと流して排出します★

STEP.1

器具を固定し照射



お腹にダイオードレーザーを照射。中性脂肪が脂肪酸とグリセロールに分解されるよ。



After
お腹の上が2cm、ウエストが1.5cm、下っ腹が0.5cmサイズダウン。ぶに感が減ったよ♥



Before
くびれない腹肉がコンプレックス。今年こそ悩殺くびれBODYを手に入れたいです…。

¥108,000~

約1時間

なし

主婦 & Tokyo Nade shiko.ブロガー(34歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

今回お世話になった先生



鎌倉達郎先生

聖心美容クリニック

東京都港区六本木6-6-9
ピラミデ2F
0120-225-347
http://www.biyoungeka.com/

あいかわらずキレイだね っと思われたい!!!!

SNS&写メテク



TOKYO NADESHIKOがレクチャー♪

Part.03

ネットでも
女で
いたいから♡

TwitterにFacebook、ブログなど友達や新しい人との交流の場所がSNS♪ 自分をもっと輝かせるための写メテクを人気ブロガーのMERI&水野祐香がレクチャー♡

PHOTO_Masahiko Nakatsu
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

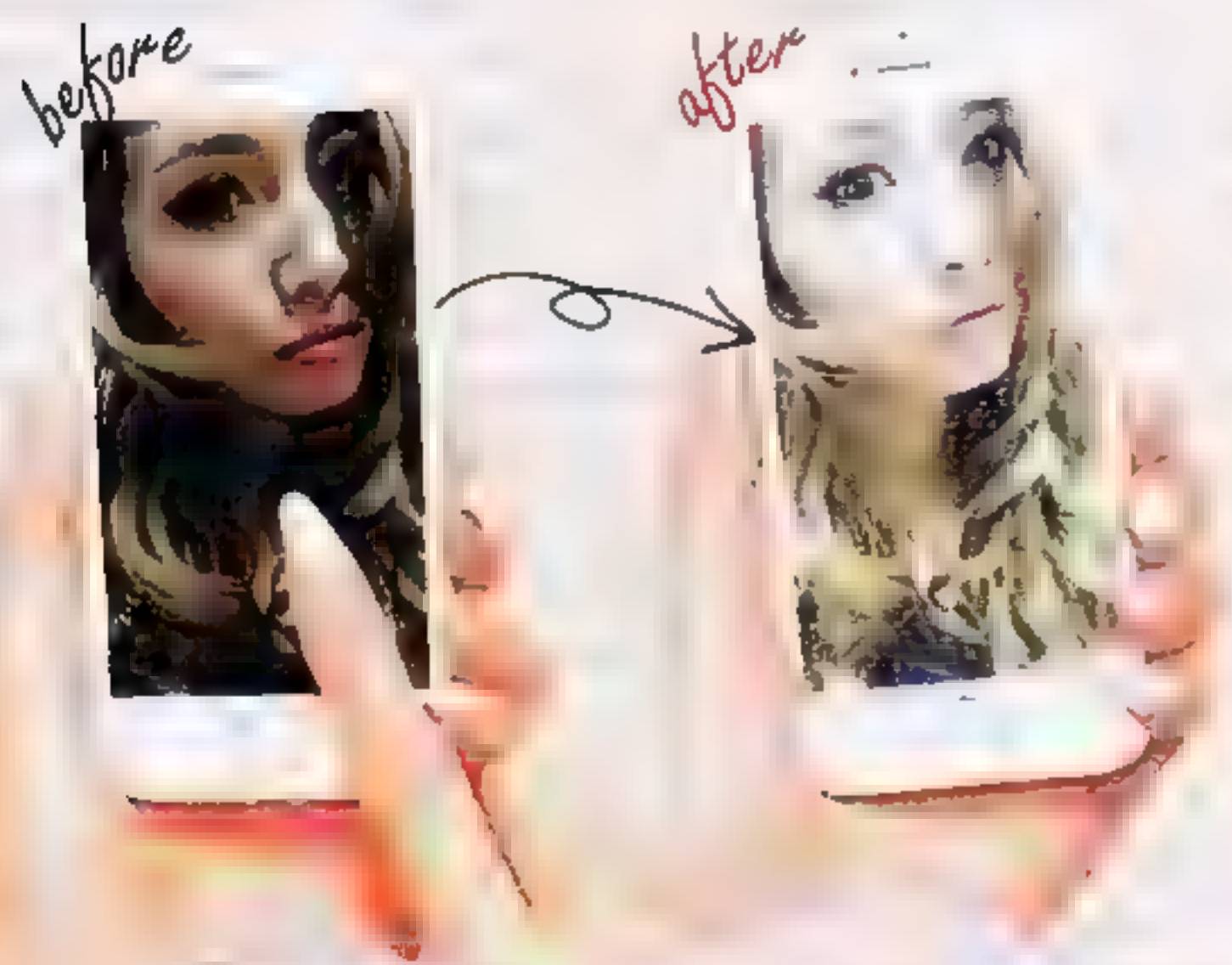
Part.1

基本の“キ”

ちょっとしたひとりでまで写メの写りが劇的に変わる♡ どんな場所でもキレイになれる4つのテクで、今日イチのかわいいを手に入れて♡

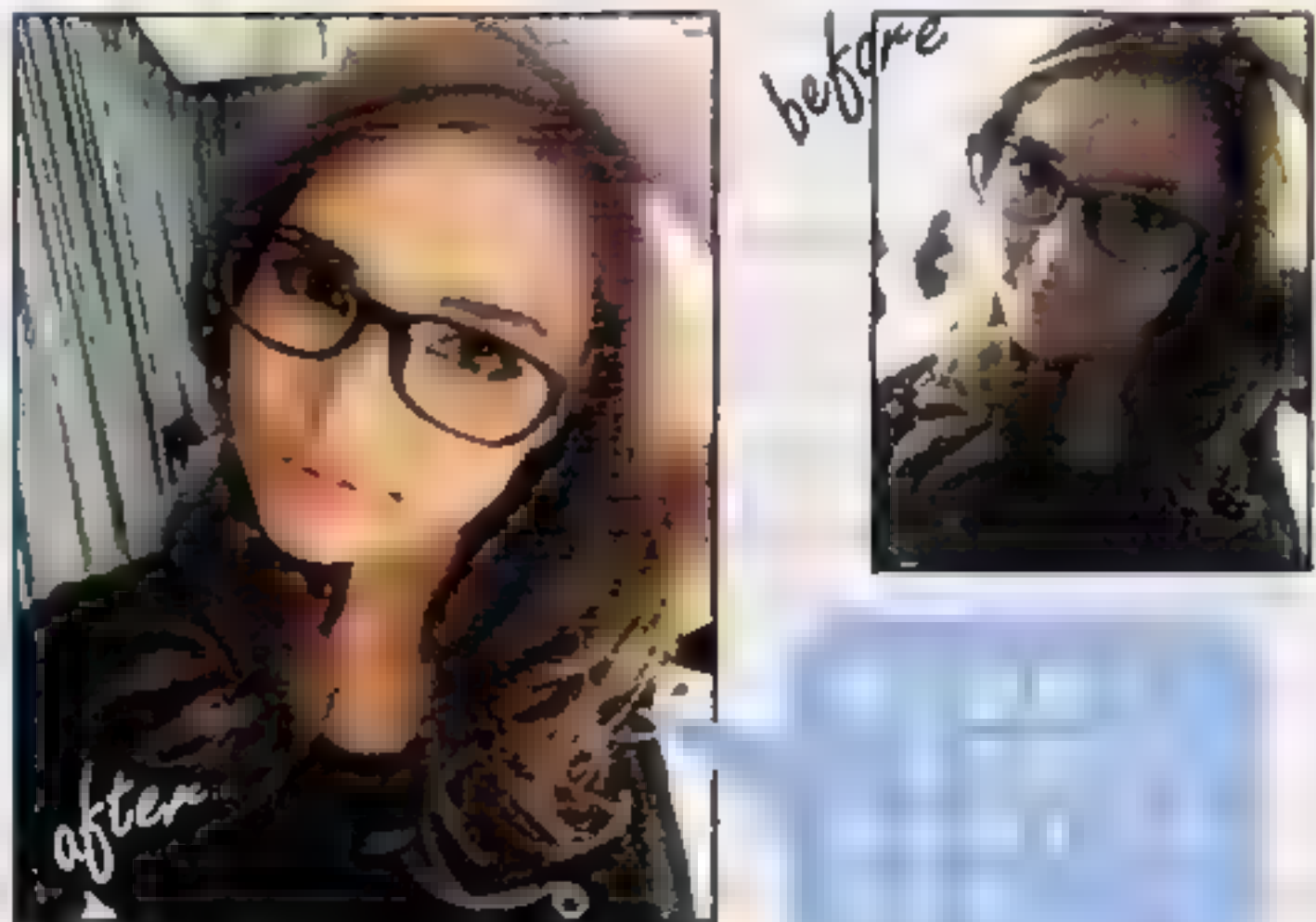
4 どうしても暗い。そんな時は 黒い場所をタッチ!

暗い店内やフラッシュがNGな場所での撮影は画面の中で一番暗い所を押してみよう! その場所に合わせてスマホが勝手に明るさを調整してくれるからこんなに明るくチェンジ!



2 どこにでもある 白カベを レフ板代わりに!

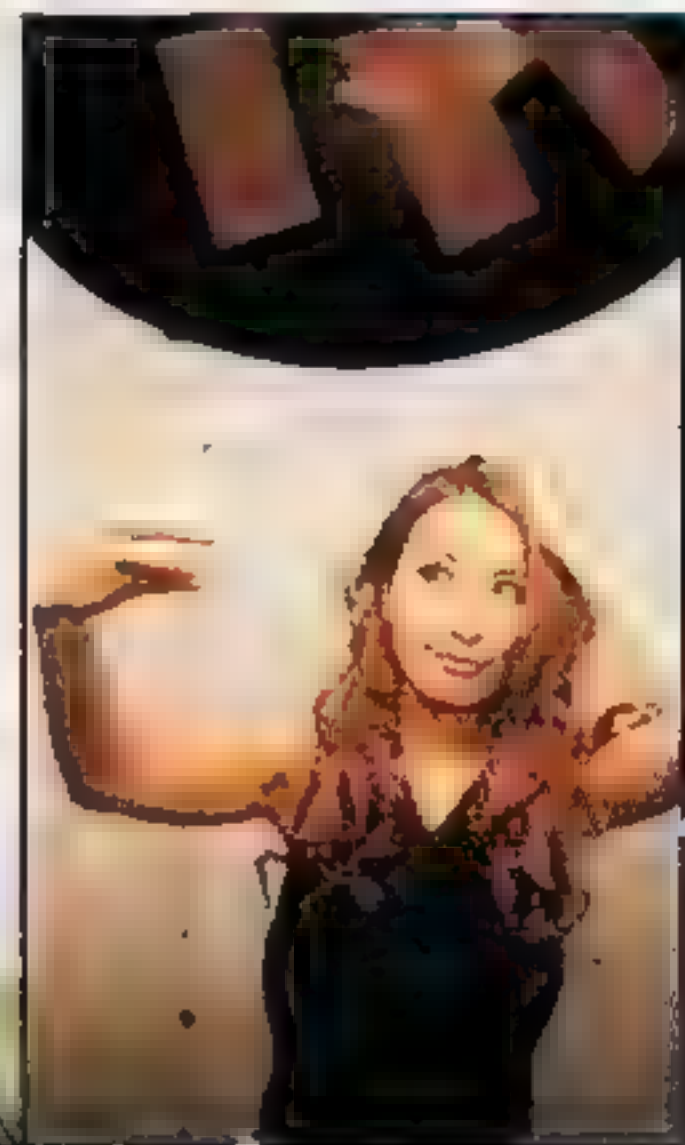
イマイチ光がよくなかったら白カベの前に立ってパシャリ♡ レフ板(白やシルバーの板で撮影の時に使うアイテム)みたいに、顔がパツと明るくなってナチュラルな雰囲気♡



3 顔になりたての ナナメ45度 上から♡

顔を細く、デカ目に見える基本姿勢がコレ♡ 上目づかいみたいな表情になるからかわいい雰囲気になれるよ♡ 腕をしっかりのばして撮ると腕も細くなるからチャレンジして!

1 とにかく 光を探して 移動!



暗くて見えづらい残念な写メを撮っても意味がない♡ 太陽光でも、室内の電気でも、ホテルのように光を求めて移動するのがマスト♡

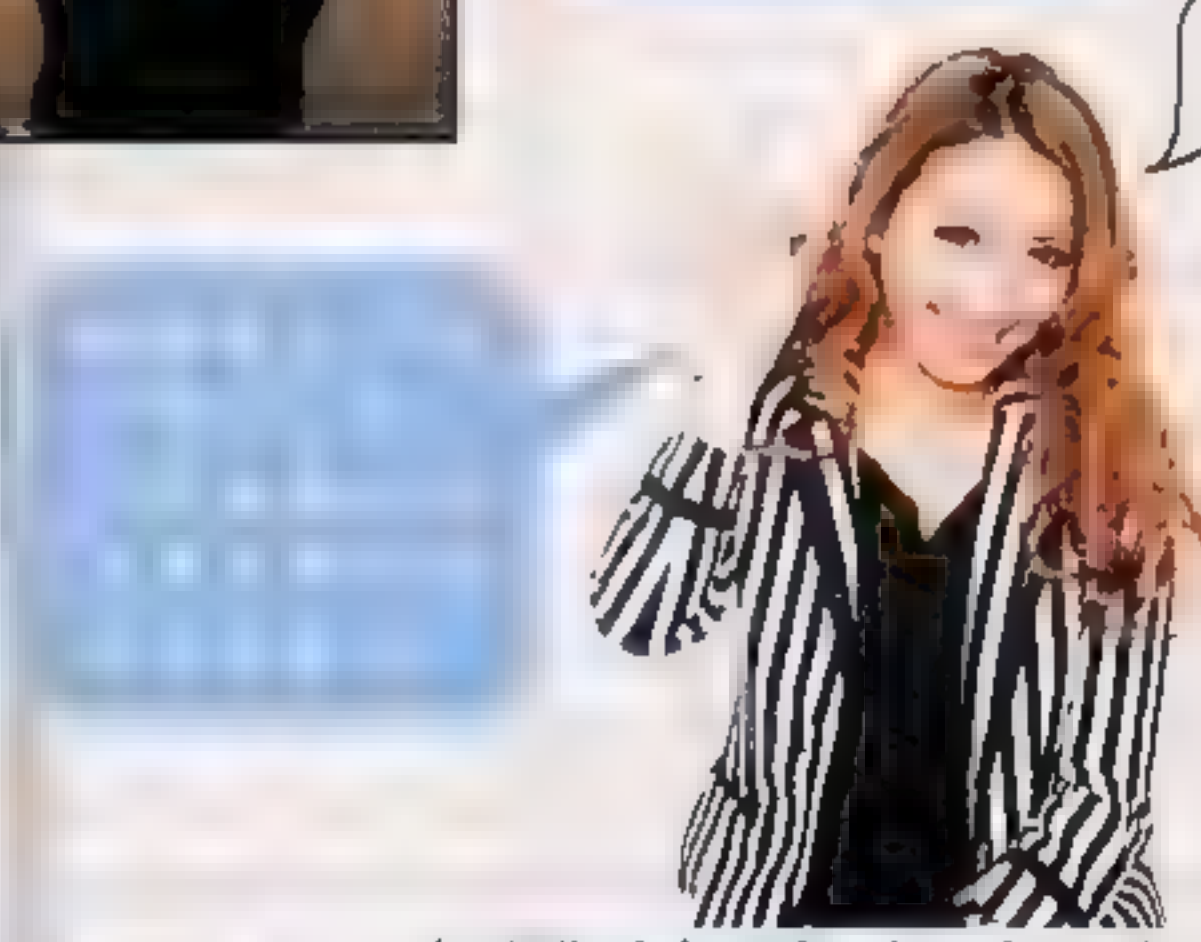
Part.2

アップ自撮り

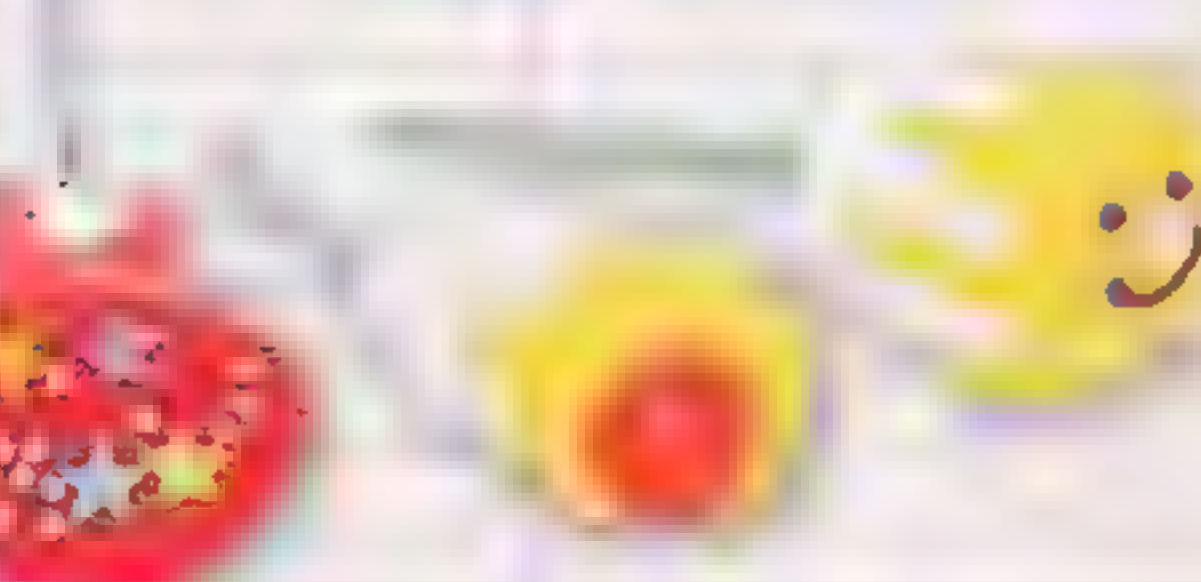
自撮りは「キレイだね♡」の言葉もらえる絶好のチャンス♡ 撮り方にこだわることで、人と差がつくテクを伝授!



6 MERIさんは 髪をかぶせて フェロモン放出♡



5 水野祐香さんは 小道具で 遊ぶ♡



my favorite app

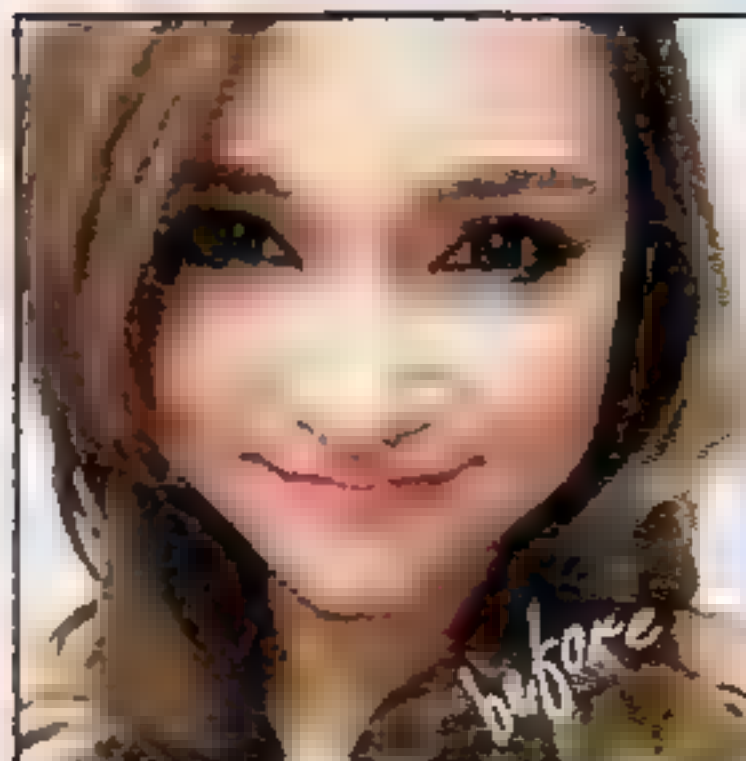
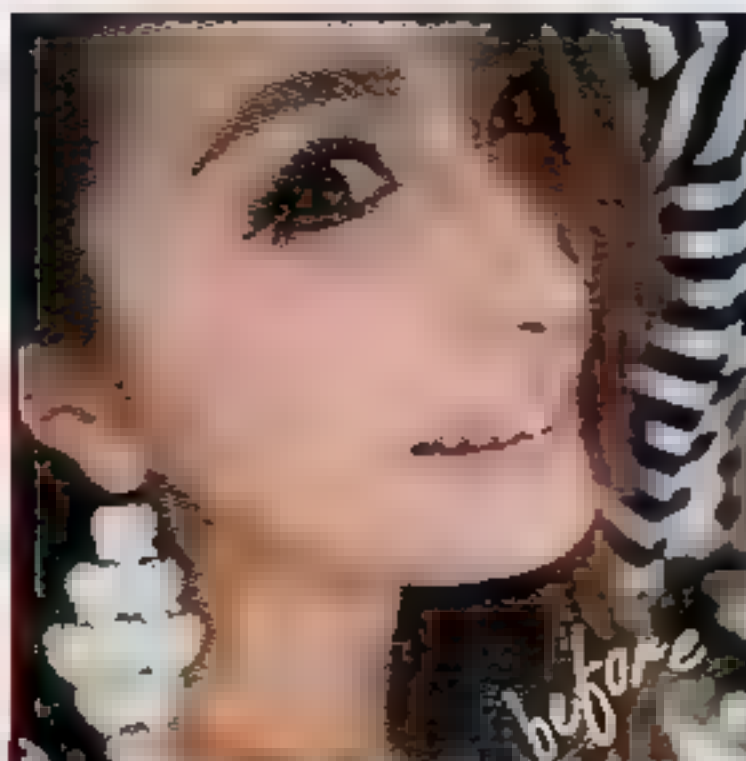
Wonder camera

more Beaute

杉山佳那恵

my favorite app

Beauty Plus



my favorite app

Qpik



Part.3 -5歳の 美肌アプリで 盛る♡

アンチエイジング効果の高い無料アプリで顔面アップデート♡ 整形級に美しくなる♡

7 私たちの大敵 シワ・シミ・ くすみ バイバイ!

どんどん進化する美肌アプリ♡ MERI&水野祐香はリアルな現実とネットの世界がかけ離れないように加工することを意識しています!

デジカメを投入して オシャレ度倍増

写メもいいけれどディテールをキチンと出すならデジカメが1番!

水野祐香さん愛用の一眼デジカメはオリンパスPEN E-P2だよ♡

8

ふんわり♡ やさしく♡

キュート女子は逆光

太陽光をバックに撮るとふわっとした雰囲気や、木漏れ日のようなやさしい写真は美肌にもなるし、とびきりキュート♡

SNAP!!

10 下からあおって 激写しよう!

脚を長く! スタイルよく!!

毎日のコーディネートにSNSにUPしたいなら、下からあおって全身写真を撮るのがベター♡ 顔映りを気にして上から撮るとスタイルが悪く見えちゃうから注意しましょう!

9

ポーズはいろいろ

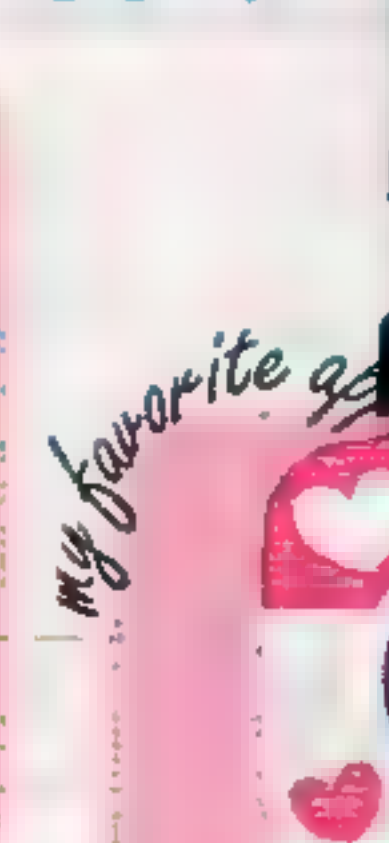
バリエーションを作ってみよう

まるでファッション雑誌のようにポーズのバリエーションを作ると楽しい! ファッションに合わせてポーズを変えれば、もっともっとコーディネートがオシャレに見えるぞ♡

12

汚い背景は デコって消す

気がつかないけど部屋が散らかってた!などの残念な写真はアプリで加工。雑誌の編集者になった気分背景やスタンプでかわいくデコレーション♡



11

ブログNGな人は MAN WITH A MISSION に(笑)

せっかくのステキ写真をハートや星で隠すのももったいない! 動物顔でNGな人の顔を隠せば、ちょっぴりおもしろくなって楽しいからオススメだよ♡



my favorite app



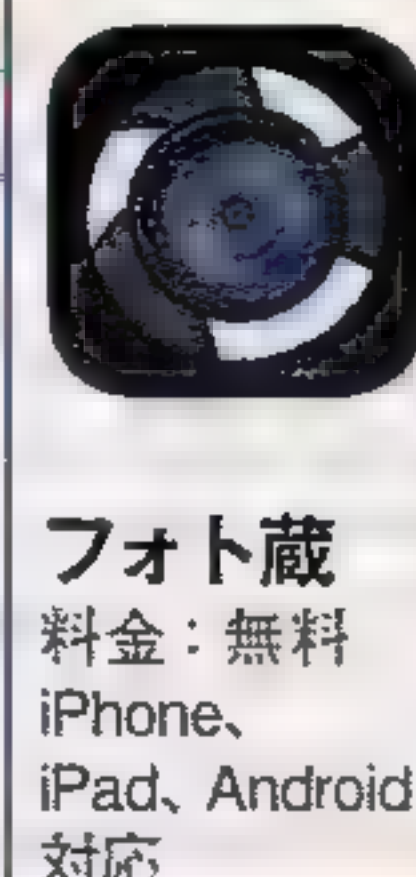
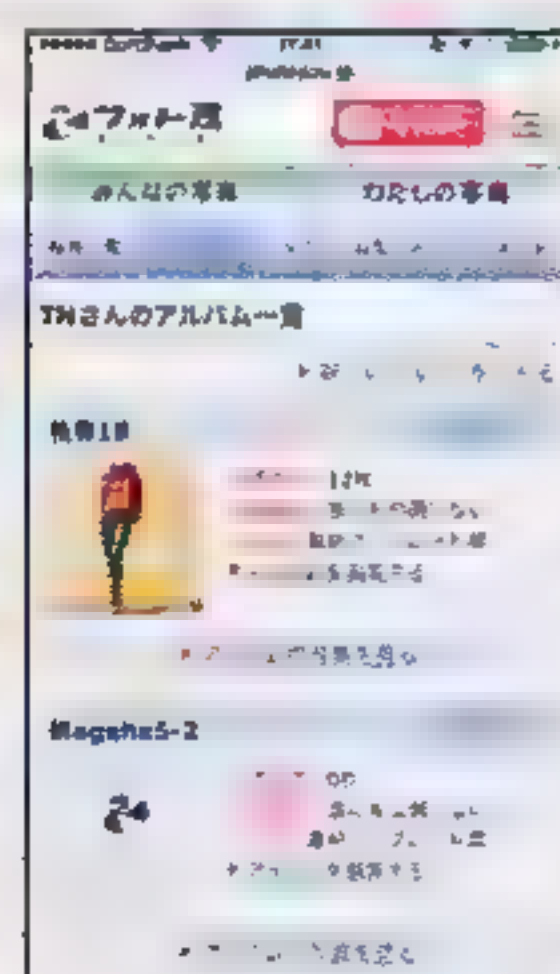
Part.5 背景や人物を 隠ペイ!!

自分の映りはいいけれど...って時はアプリを使ってオシャレに♡

14

PC→ケータイに写真を 大量保存★

デジカメで撮った写真はPC→ケータイにアップロードできるアプリを使用すればOK!



13

フードコーディネーター!?



Part.6 食べ物を おいしく撮るコツ

美味しいお店や料理でリア充アピール♡ 食欲をそそるテクを伝授♡

POINT♡

- 赤・黄色・緑の食材をIN
- メイン料理を手前~中央に
- 奥行を出すように撮る
- 背の高いグラスは奥に置く
- お皿をギュッと近づける

TOKYO NADESHIKO

30代ブロガーユニット☆ 年相応よりも好きなものをチョイスして人生enjoyしよう♡
<http://ameblo.jp/tokyonadeshiko/>
で随時発信中!

露出が多くなってきたこの季節❖ 指先まで着飾ってコーデの完成

Part.04

写メって
サロンへ
Go!!

春夏ネイル展覧会

季節ごとに服を衣替えするようにネイルも春夏モードにイメチェン❖ いつも目に入るネイルがかわいいと、それだけで気分が上がるね♥ 今回はお姉さん達が通う人気ネイルサロンのとっておきの新作をお披露目します

TEXT_Yu-ka Mizuno

自分でも月ごとに変えて
オトナ女子を楽しむ

HAND

約1カ月、24時間一緒に過ごすパートナー的存在のハンドネイル♥ 今の自分が好きなものを指先にトッピングして、自己アピールポイントに

マットコートで仕上げればふんわりやさしい印象に❖ ハートストーンで指先をデコレーション

5月が旬のフルーツ、さくらんぼ♥ 流行のギンガムチェックとMIXしてとびきりラブリーに

バイカラーをゴールドのテープでブロックして、上品なおトナの色気が指先からただ漏れ♥

パステルカラーのマーブルや3Dであしらったシェル❖ パールでゴージャス感をプラスして♥

キチンとイイ女を狙つ♥ 夏に人気のアイスブルーネイル❖ マットアイボリーとストーン&スタッズでシンプルCuteに★

シェルモチーフにクリアボダー、ストーンの埋めつくし❖ 流行のデザインを盛りこんだよ

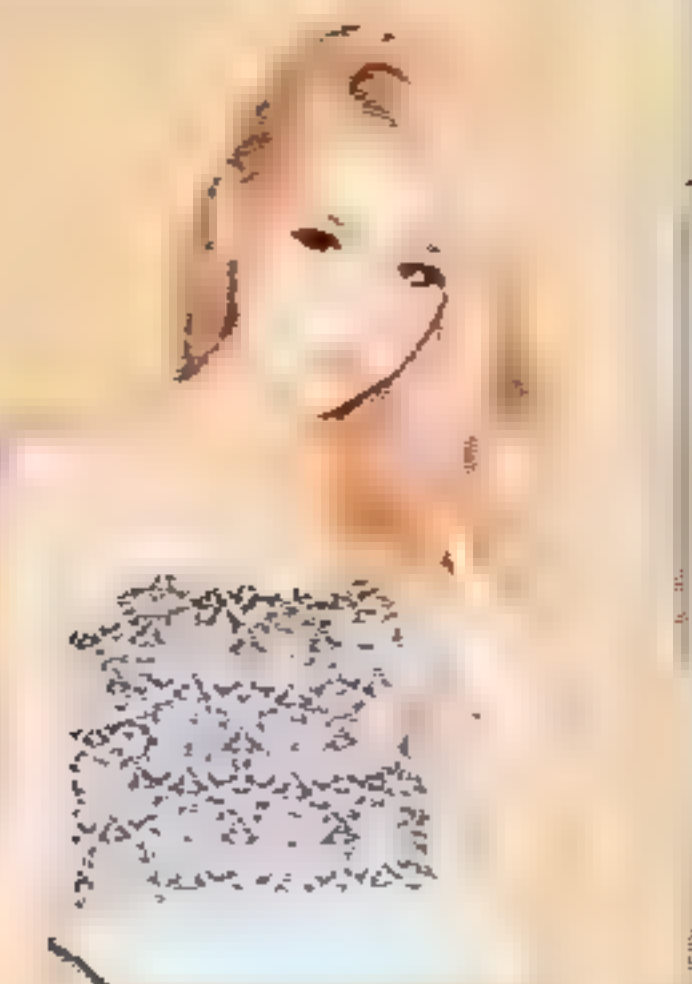
華やかなバラとベージュは全体的なバランスが上品♥ 先端のストーンで女らしさ一気にUP♥

a

es Nail

エスネイル渋谷本店
☎03-5456-7120
東京都渋谷区宇田川町28-3
A2ビル6F
<http://es-nail.jp/>

専属モデル(29歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



b

GLAM S

グラムエス ☎03-6233-8309
東京都新宿区歌舞伎町2-22-1
ホテルシェーナ1F
<http://www.glam-nail.jp/>

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世



FOOT

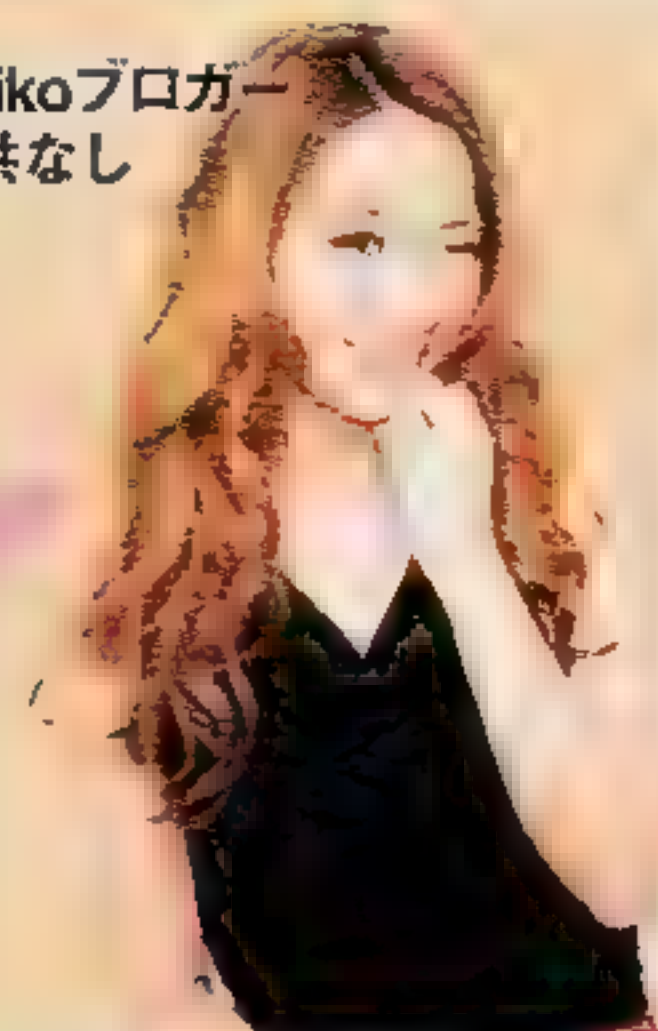
素足になることが増える春夏。オープントウから
チラリと見える足先だって美人でいたいもの♡
フットネイルまで美しい...それが女の鑑でしょ♡

c

Smooth

スムーズ渋谷本店
☎03-3977-8522 東京都渋谷区
道玄坂2-29-19 関口ビル3F
<http://smooth-nail.co.jp/>

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー
(34歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん



d

Pelangi

ブランギ ☎072-786-7273
兵庫県川西市栄根2-11-9
グランツ川西306
<http://balinese-pelangi.com/>

トリマー (28歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん



ピンクでウキウキ♪
カラフルなデイズ柄も
ストーンやパールでドレ
スUPすれば、気品のあ
る足先にチェンジ♡



色とりどりのラメと甘す
ぎないブラックデイズ
をトッピングすれば、ポ
ップな甘カワネイルに♡

さわやかなミルクのト
リプルカラー♡ よく見
ると色が違うハイセンス
はOLさんからも人気♪

マーブルネイルはラベン
ダーでオトナ色♡ HOT
ピンクのバイカラーネ
イルでエッジを効かせて♡

カラフルなのにフチど
りで統一感が♡ ワンポ
イントのリボンが女の
らしさをアピール♡



流行のデニムはオシャレ
偏差値高め! ホワイト
ベースにビジュアをの
せてハイクラスなイイ女♡

i love pink♡



LOVEやxoxoなどメッ
セージ入りのメタリック
がアクセント♡ かわい
さぎてつま先に視線集中♡

e

Jill & Lovers

ジルアンドラバース渋谷店
☎03-3497-0202
東京都渋谷区神宮前4-31-11
コスモ原宿701
<http://jillandlovers.jp/>

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん



f

Party nail

パーティーネイル六本木店
☎03-3403-0649 東京都港区
六本木5-2-5 鳥勝ビル3F
<http://www.party nail.jp/>

ミンツプランニング代表取締役
(27歳/東京都) 独身・子供なし
金本かすみさん



カラオケの選曲や流行ネタ…思わず年齢がバレる世代間のギャップを調査!

Part.05

歳の差
100人に
聞きました

若い、コとの境界線

思わず「あるある!」とうなずきたくなるアラサーのリアルを、平均年齢29.1歳のお姉さん世代100人に調査★
たくさん当てはまっても大丈夫! ギャップの差を楽しんだり、年齢詐称をたくらむときの参考にしてね

PHOTO_Yoshinobu Bifo
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

物忘れが
激しく
なった

68人

「撮影現場に毎回忘れ物をする」(水野祐香さん・34歳)、「会話の途中で内容を忘れる」(まなかさん・27歳)、「アレだよアレ、が増えた」(奥山絵里奈さん・29歳)

生活
習慣編

カラオケで
新曲を歌え
なくなった

流行編

「ももクロもAKBも同じに見える」(古橋綾香さん・30歳)、「ラルク派? GLAY派? と聞くと笑われる」(米本さやかさん・29歳)、「globeを知らないと言われた」(谷和香さん・28歳)、「高校時代の持ち歌だけ上達」(MERIさん・34歳)

92人

スマホの扱い方についていけない

66人

「フリックができない」(森真由美さん・31歳)、「ずっとガラケーでいたかった」(Angelさん・32歳)、「自力だとアプリをほぼ落とせない」(桜井莉菜さん・30歳)

小さなことに
動じなくなっ
た

91人

「昔から動じない」(荒木さやかさん・29歳)、「気にならない腹も立たない」(山上紗和さん・30歳)、「動じなさすぎてかわいくないと言われる」(本田和恵さん・32歳)

「倍返しだ!」などの
流行語や最新の
お笑いネタが
3歩遅れて入ってくる

68人

「妹にふなっしーは古いと言われた」(MERIさん・34歳)、「芸人の名前を覚える前にブーム終了」(山上紗和さん・30歳)、「TV見ない」(荒木さやかさん・29歳)

世の流行に
踊らされ
なくなった

71人

「流行の服が似合わない」(奥山絵里奈さん・29歳)、「どうでもよくなった(笑)」(杉山佳那恵さん・28歳)、「夜を辞めたら気にしなくなった」(荒木さやかさん・29歳)

「どっこいしょ」が
口グセになった

77人

「タクシーで一番奥へ座るときに出る」(桜井莉菜さん・30歳)、「座ったり立ったりが大ごと」(奥山絵里奈さん・29歳)、「妊娠してからグセに」(森真由美さん・31歳)

74人

苦手な人とも
うまくつきあえる
ようになった

「ガマンも大切」(真優川咲さん・27歳)、「聞き流すことができるようになった」(加賀美早紀さん・29歳)、「すぐ怒らなくなった」(桜井莉菜さん・30歳)

流行語を言った
つもりなのに
「それ何?」と
若いコに聞かれる

38人

「死語やでとツッコまれる」(まなかさん・27歳)、「昭和扱いされる」(本田和恵さん・32歳)、「よっこいしょういちと言うと引かれる」(古橋綾香さん・30歳)

洋食より
和食が好きになった

「魚がやたらおいしく感じる。特にサバ」(桜井莉菜さん・30歳)、「身体が求めている」(森真由美さん・31歳)、「最近梅系が好き」(古橋綾香さん・30歳)、「洋食コース=罰ゲーム」(本田和恵さん・32歳)

58人

二日酔いが
回復しにくい

51人

「次の日の出勤が厳しい」(まなかさん・27歳)、「1日つぶれる」(真優川咲さん・27歳)、「昔は数時間で復活したけど、いまはもうムリ」(加賀美早紀さん・29歳)

お酒や食材の
質の違いが
わかるように
なってきた

38人

「夜の仕事でおいしい食事をしたから」(Angelさん・32歳)、「特に魚と肉とワイン」(本田和恵さん・32歳)、「いい酒は二日酔いにならない」(杉山佳那恵さん・28歳)

飲食編

焼き肉で胃が
もたれるよう
になった

85人

「サシが多いのを大量に食べると死ぬ」(水野祐香さん・34歳)、「霜降り3枚でギブ」(桜井莉菜さん・30歳)、「タレより塩、カルビよりタン」(谷和香さん・28歳)

ライター・Tokyo
Nadeshikoプロガー
(34歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

(祐香・MERI共通)
ワンショルミニドレ
ス ¥20,304 / sugar
パレット / 編集部私物

人には言えない裏あるある!

おいこると
むけて性欲が
増した…4割
落ちた…6割

【増した】「相性というものを理解した」(20代)、「彼氏ができた増した」(30代)
【落ちた】「18歳の頃は週10回イケたのに」(30代)、「若い頃ヤリすぎた」(20代)

年齢を聞かれると、
ついサバを読む

「永遠に26歳で通す」(30代)、「●歳ぐらい、とお茶をにごす」(30代)、「2〜3歳は若く言う」(30代)、「30代になったら本当の歳が記憶から抹消された」(30代)

尿モレを6人

感じるときがある

「くしゃみしたとき」(20代)、「尿じゃないけど湯あがりにザバーっと…」(30代)、「妊娠してから感じるように」(30代)、「大笑いするだけでもちびる」(30代)

「何をいまさら(笑)」(20代)、「昔はダメだったのに、いまじゃ酒が入ると止まらない」(27歳)、「むしろ自分から言う!」(30代)、「何でもこいって感じ」(30代)

「腰が痛くなって起きる」(20代)、「2時間おきに目が覚める」(30代)、「二度寝や昼寝で小分け睡眠」(30代)

「腰が痛くなって起きる」(20代)、「2時間おきに目が覚める」(30代)、「二度寝や昼寝で小分け睡眠」(30代)

歯に物が挟まりやすくなった28人

「食後のつまようじが必需品に」(まなかさん・27歳)、「オレオが辛い」(水野祐香さん・34歳)、「歯みがきにこだわるようになった!」(谷和香さん・28歳)

美容編44人

目が充血しやすくなった

「すぐ目が疲れる」(奥山絵里奈さん・29歳)、「寝不足だとヤバイ」(桜井莉菜・30歳)、「目が1日持たない」(本田和恵さん・31歳)、「昔から」(山上紗和さん・30歳)

すっぴんだと「体調悪いの?」と心配される70人

「緑がかった土色だから」(水野祐香さん・34歳)、「塗らないと顔面蒼白」(杉山佳那恵・28歳)、「昔はチーク塗らない人だったのに」(山上紗和さん・30歳)

「緑がかった土色だから」(水野祐香さん・34歳)、「塗らないと顔面蒼白」(杉山佳那恵・28歳)、「昔はチーク塗らない人だったのに」(山上紗和さん・30歳)



主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(34歳/東京都) 既婚・子供なし MERIさん

ファッション編

派手なつけまが似合わなくなった78人

「まつげに顔が負ける」(杉山佳那恵・28歳)、「目が重く感じる」(Angelさん・32歳)、「顔から浮くし、ギャルって言われるのがツライ…」(まなかさん・27歳)

ヒールを履いて歩くと腰が痛くなる48人

「2回もギックリ腰でいった」(MERIさん・34歳)、「いつの間にか骨盤が歪んできた…」(桜井莉菜・30歳)、「高いヒールをはくと転びやすくなった」(古橋綾香さん・30歳)、「腰だけでなく脚も痛くなる」(山上紗和さん・30歳)

自分より若いコと服がかぶると気まずい

「マルキューに行きづらい」(山上紗和さん・30歳)、「服の年齢層を気にするように」(まなかさん・27歳)、「ダズリン、ミューアはかぶる」(奥山絵里奈さん・29歳)

健康編

身体の不調を察知して、悪化するまえに対処できるようになった

風邪や傷が治りにくい63人

「無理せずすぐに寝る」(奥山絵里奈さん・29歳)、「風邪引く前に察知して、絶対悪化させない!」(杉山佳那恵・28歳)、「ヨガでリセット」(本田和恵さん・32歳)

「すぐのどを痛める」(古橋綾香さん・30歳)、「転んだ傷が全然治らない」(Angelさん・32歳)、「ニキビ痕も消えない」(まなかさん・27歳)、「点滴がマスト」(米本さやかさん・29歳)

パジャマや枕のあとがなかなか消えない…68人

「化粧したいのにムラが…」(MERIさん・34歳)、「昼まで残ったことがある…」(古橋綾香さん・30歳)、「サングラスのあとでも消えない」(本田和恵さん・32歳)

男のワガママをうまく転がせるようになった33人

「自分の性格が丸くなった」(真優川 咲さん・27歳)、「面倒だからアホのフリをする」(杉山佳那恵・28歳)、「はい!♥と言いつつスルー」(MERIさん・34歳)

将来の親の介護を意識するようになった41人

「おじいちゃんの介護を見て」(米本さやかさん・29歳)、「旦那さんが1人っこだから」(水野祐香さん・34歳)、「親が弱気になってきた…」(山上紗和さん・30歳)

「おばさん」というフレーズに敏感になった44人

「27歳から急にBBA扱い」(山上紗和さん・30歳)、「27歳とサバ読んでもおばさんと言われた」(本田和恵さん・32歳)、「もう聞き直った」(加賀美早紀・29歳)

年下も恋愛対象になった70人

「好きならOK」(荒木さやか・29歳)、「旦那が年下♥」(MERIさん・34歳)、「キスマイを見てイケと思った(笑)」(谷和香さん・28歳)

「好き」って気持ちだけで恋ができなくなった

「将来性と周りの人も見る」(米本さやかさん・29歳)、「お金と安定も必要」(杉山佳那恵・28歳)、「子供がいるから」(Angelさん・32歳)

恋愛編69人

ダメ男の兆候を見抜けるようになった21人

「ダメ男がパターン化して、すぐプロファイリングできる」(MERIさん・34歳)、「オレ自慢の男は×」(森 真由美さん・31歳)、「親に対する態度もしっかり見ておくべき」(まなかさん・27歳)

小悪魔agethaのルーツ「OLヴィジュアル系」

49歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

お金をかけずにおうち美容

ヘアにお肌にネイルにダイエット...手間ヒマかけようと思つたら、いくらお金があつても足りないのが現実。でも大丈夫! 手間と工夫次第で、ほぼお金をかけずにできる美容はたくさんあるんです。多忙な漫画家生活の合間にもかなつ先生がやっているおうちでの0円美容法を一挙公開!!

を描いた人!!

かなつ久美先生♥
美容に本業にニコ生にトークショー!と大忙しのかなつ先生♥ 最近では保護犬の一時預かりボランティアとしても精力的に活動中! ポメのりんごちゃんとの仲睦まじい生活&美容最新情報が見られるかなつ先生のブログはこちら♥
<http://ameblo.jp/kana-kumi/>



こんにちは♥
美容漫画家の
かなつ久美です

私は美容オタクなので
いろいろな美容法を
試しますが

皆さんが
思っているほど
お金を
かけては
いない!!

とこのことを
強く言いたいです

高いものは
たまにやりますが、
やっぱりお金の
ない!!

たとえば

「お金のかからない
エステサロン」
「お風呂」
では

バスhtubに頭ごと
浸かってワシワシ
マッサージ♥

顔には手に池を
作ってバシヤバシヤ
お湯をかけて

終わり♥

つまり
ほぼ0円!!

有害物質を
断つ! 肌も髪も
強くキレイになる!!

週末などに
オスス♥

石けんもシャンプーもリンスも
トリートメントも使わない! 洗剤は
肌髪断食でデトックス♥

お風呂上がりには

馬油

700g
1200円
くらい

ワセリン

500g
500円
くらい

しか塗りません!

安全で無害

有害物質を
断つ! 肌を
甘やかさない! (何も塗ら
ないのも良い!) ニキビは
肌は自らキレイになる♥

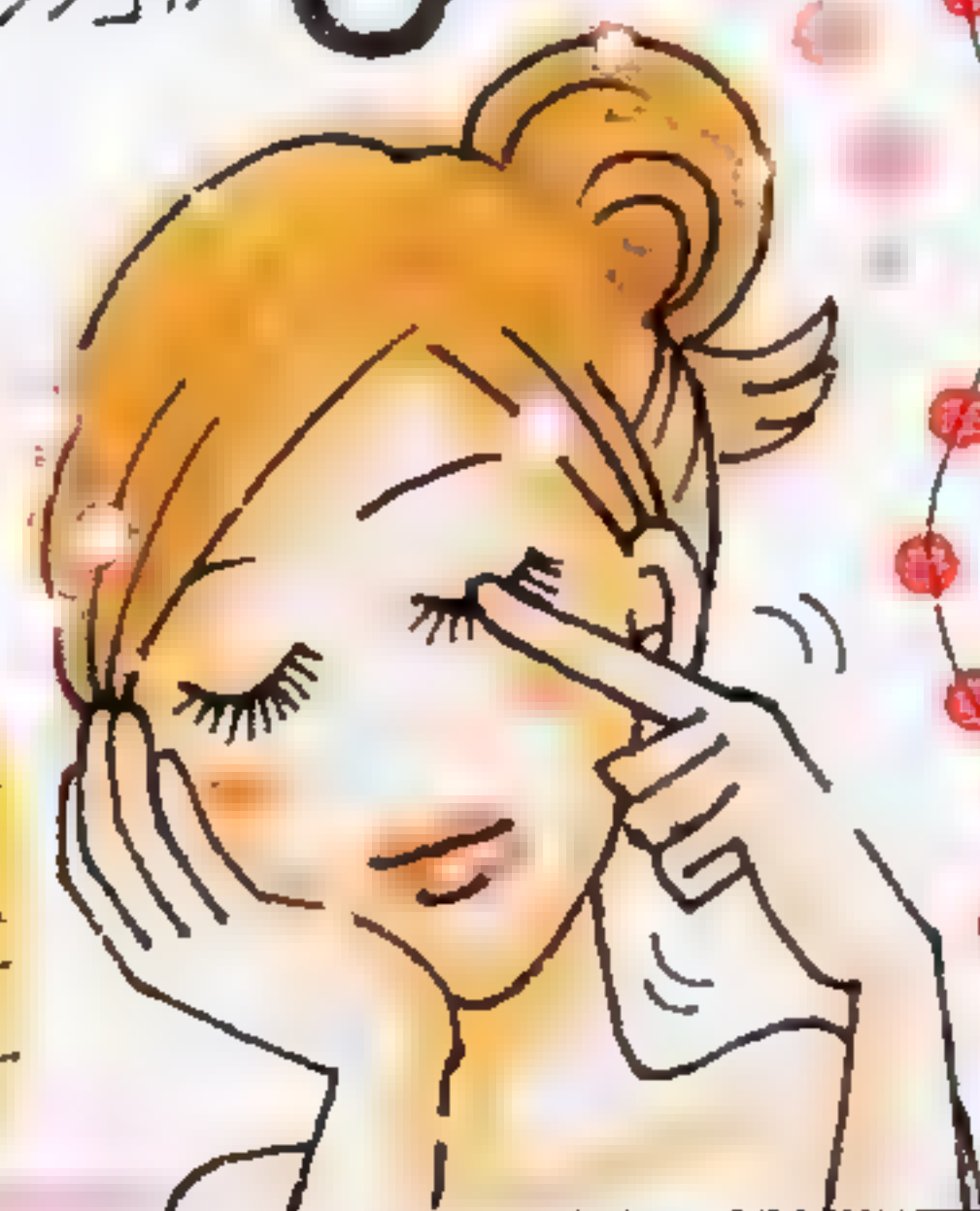
クレンジングも石油系合成界面活性剤
などの有害物質を肌につけたくないので

食用の
エキストラ
ヴァージン
オリーブオイルを
使用しています



「ヒュアオイル」は×
「エキストラヴァージン」が○

オイルで
クレンジングしたら
お風呂に直行♥



ごく軽いメイクしかしなかった日は
クレンジングせず
バスタブの中で
手ぬぐいで
やさしくやさしく
なでるだけ♥

アイメイクもスッパリ
落とせます
力をいれず
やさしくナデナデ♥

まつエクをしている人は
手ぬぐいでアイメイクを
落とすのはNG★です
こっそり取れてしまいます

昔ながらの手ぬぐいで

それから私が太ってしまった時に
やっているのが

「立ったまま
ごはん」

お行儀は悪いけど
ひとり立食パーティだと思えば…

満腹感を
感じたら即食べるの
やめよう

じっかり
座って
落着いて
いっばい食べちゃうの
立ったままだと満腹感を早く感じやすいヨ♥

タダと云えば
ウォーキングや
ジョギングも
0円
ですよ♥

「ナルミ」も
0円♥
「スマイル」も
一緒♥

経験済

それから私は昔から
「セルフ」が大好き♥

時間の短縮になるので
忙しい人にオススメ♥

ヘアカラーリング
カットもセルフ♥

泡タイプ
取りおきタイプ♥
シエロ
CIELO

リタッチ

サロンに行ったら
3時間くらいかかる
セルフなら100円くらいで
1時間半♥
TVおながら

ジェルネイル
ネイルアートも
セルフ♥

UVライト

シールやラメ
アート♥

ハサミで
チョキチョキ

サロンだと6000円以上
ストレスにたまるので私が
やるの♥

無添加石けん
洗ってから

愛、大リにごちんの
シャンプー&カットも
セルフ♥

そしてOFCに云えば
TVを見ながら
ストレッチ♥

これは
「TVを見る時は
かつなつらつずつ
ストレッチや体操を
する!!」と決める!!
というもの

これが習慣化すると
じっとしてTVを
見るのができなく
なる♥ そうなったらめげモン♥

お金を
かけなくたって
キレイになれる♥
要は気の持ちようですよ♥

世の中カネじゃあ
ないってことよ

フリン

うんこ
うんこ
うんこ

4ズ
4ズ
4ズ

店舗登録件数 **あなたにピッタリのお仕事がきっと見つかります!!**

4000件突破 特別企画

全員にプレゼント!!

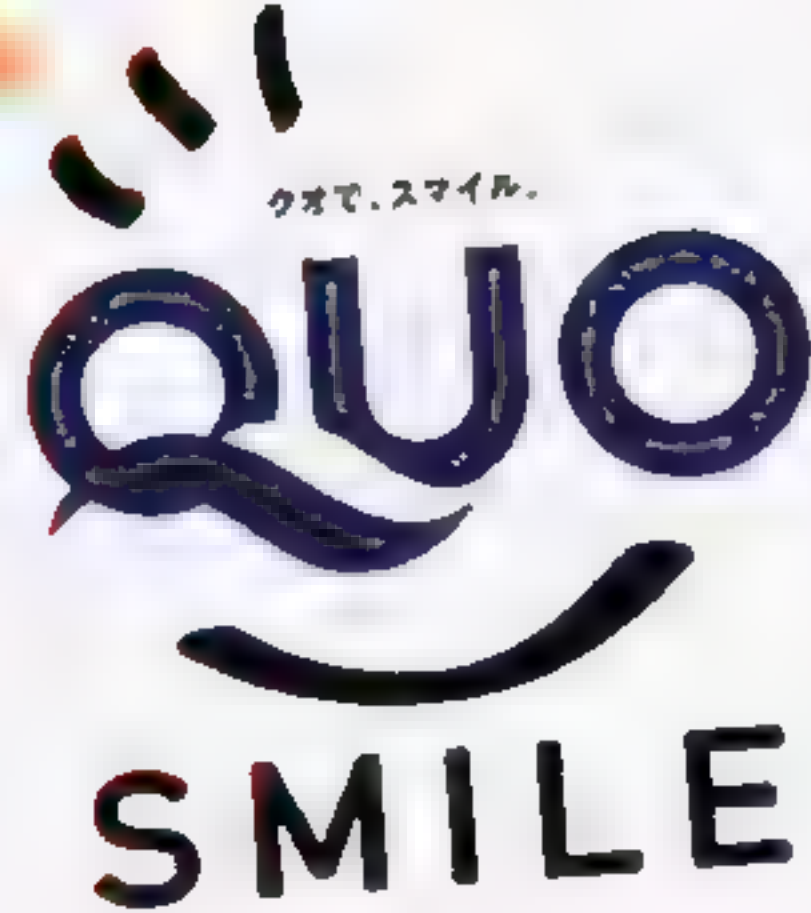
必ず貰える



アゲハ読者様限定企画継続!!

100% GET できる500円Quoカード

※応募期間 5月5日まで
ここから応募▼▼▼



QUO
500

応募した日から
2週間程度で
必ず届きます



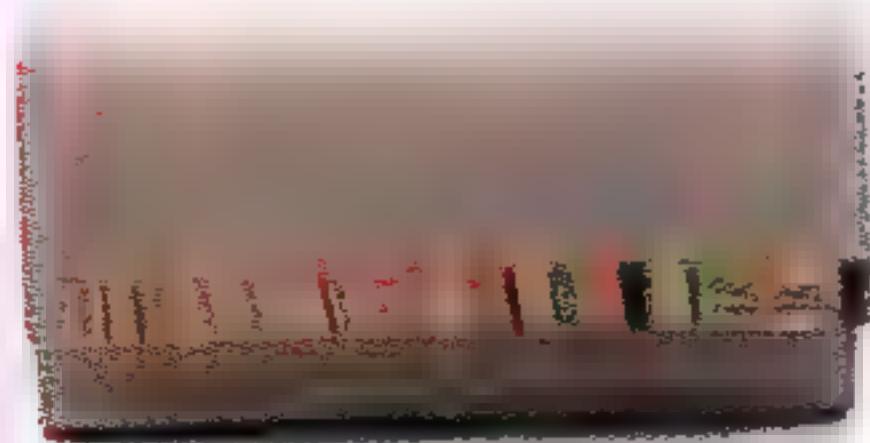
豪華景品が当たるキャンペーン第6弾!!

Paul Smith BLACK

スワールハilight長財布

カーフスキンを使用した「スワールハilight」シリーズの長財布。ヨーロツパコレクションでとても人気のある「スワールハilight」シリーズがインスピレーションとなっています。

5名



組曲(クミキョク)

バイカラーストール

ストールの中央部分でカラーをセパレートした2色使いが特徴のストール。トレンチコートやニットなど、様々なコーディネートに合います。これからの季節に大活躍です!!

15名



JILLSTUART

ベルベットクリスタル アイス

ローズの花びらをまぶたにのせたように。軽やかな春の風を感じるアイカラー。アマリアと呼ばれるローズの花びらを重ねたようなピンクベージュ。

20名



フェイシャルマスクが必ず貰えます!!

チャンス!! 抽選で外れた全員に特典有!!

※応募締切は5月5日、景品の発送は5月15日頃となります。当選者の方には直接メールにて発送のご連絡をさせていただきます。

new jobsearch 自分探しの新しいカタチ

シンプルで
探しやすい!!

姉女子の為の
高収入求人サイト

メンドくさい
登録一切なし!!

ジョブサー!
JOB CIRCLE

ジョブサー!

JOB CIRCLE

携帯・スマホをお持ちの方は右のQRでカンタンアクセス!! <http://jobcir.com/>

ジョブサー



検索



♥高収入求人数全国トップクラス♥

北海道～九州までの高収入求人情報満載!!

◆未婚だけど大丈夫?

◆ポッチャリなんだけど働ける?

◆支払いが追ってて困ってる...

◆見た目に自信がない...

◆子供がいるけど大丈夫?

◆高卒の仕事を探してる!

◆タトゥーがちょっと目立つけど...

◆身長が低い/高いんだけど...

◆ギャル系の見た目だけど大丈夫?

◆長時間で稼ぎたい!

◆アラサー過ぎてるけど働ける?

◆うすくにもでも働けますか?

いろんなタイプの女の子が満足できる高収入求人サイト!

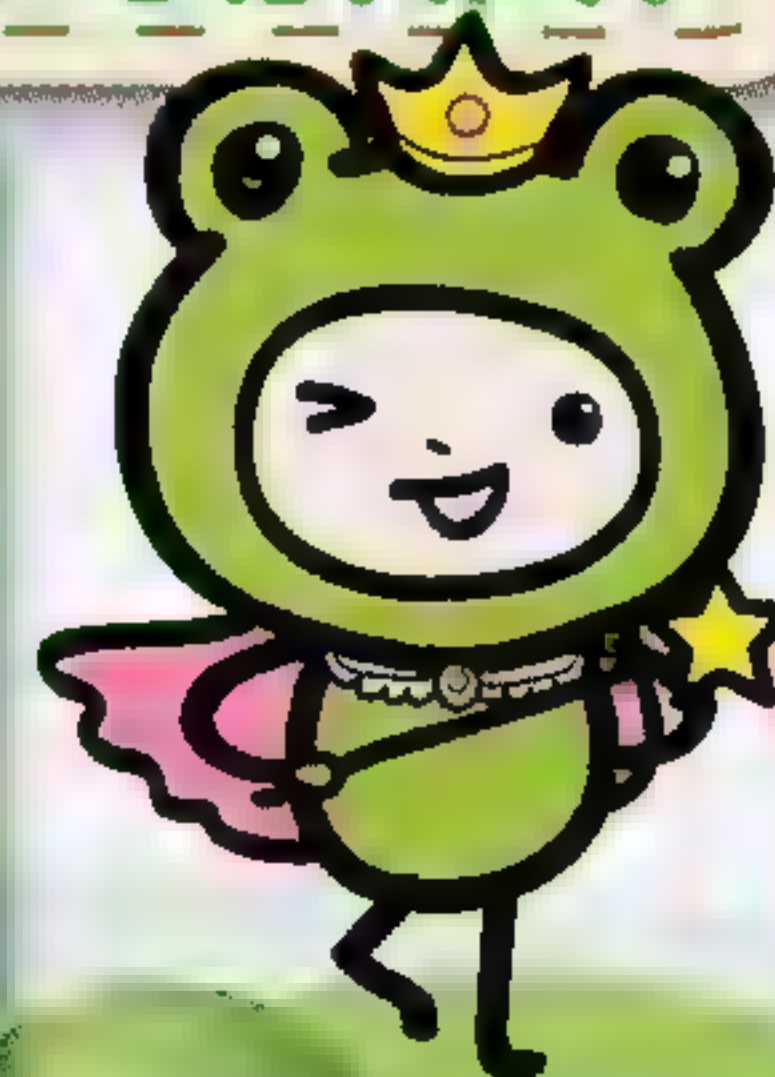
いろんな悩みも「ジョブサー!」で全て解決♪

「わがまま検索」

自分に合ったお仕事が
きっと見つかる!!

困ったこと・分からないことがあればジョブサー相談室に
お問い合わせ下さい

「どんな仕事?」「初めてで不安...」「どのお店がいいかわからない...」などなど、とくに未経験者の方は不安やわからないこといっぱいだと思います。私たち求人のプロがお仕事探しの相談にのります!!
※サイトの相談窓口からご相談ください。



バストが小さい ハリがない タレている 谷間が欲しい 左右の形が...

総販売数
80,000本
突破!

今最も注目されているバストアップジェル!!

大人気のホルアップジェル 最終販売!

96%のモニターが効果を実感したバストアップメカニズム!!

発売以来80000本を突破し、多くの方にご愛用頂いているホルアップジェル。一部ご案内の通り、誠に残念ではございますが原料供給会社との契約により2014年を持ちまして販売を終了する運びとなりました。付きましてはこれまでの感謝の意を込めましてお一人様3個までではありますが特別キャンペーン価格で最終販売とさせていただきます。お買い上げ頂いた1248名のアンケート結果で96%が効果を実感したホルアップジェルを是非ともお試しください。

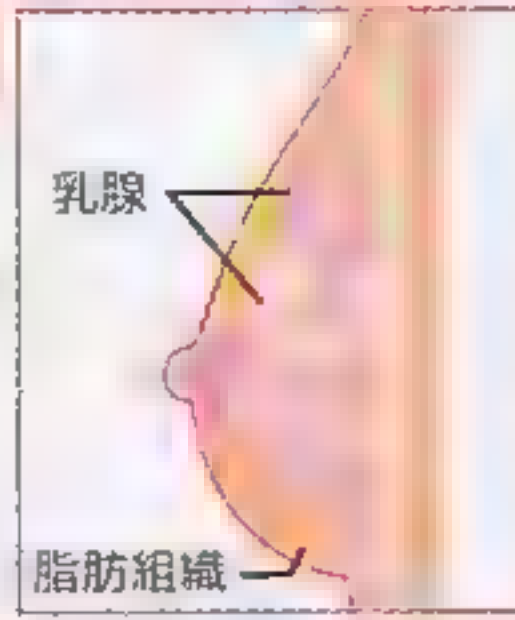
バストアップ作用が強いため、バスト以外には使用しないで下さい。また使用後は手を石鹸などで洗い流して下さい。

バストが小さい人の原因は?

成長期に乳腺への刺激が非常に弱い為、乳腺組織が発達しません。未発達な乳腺に脂肪組織も守ろうとする力が弱まる為、脂肪が増殖・蓄積されません。ですので、バストは絶対に大きくならないのです。つまり、バストを大きくするには「乳腺発達」と「脂肪組織拡大」の2つが必要不可欠といえます。

バストは90%が脂肪組織!!

女性のバストは10%が乳腺組織で出来ており、残りの90%が脂肪組織で形成されています。女性の場合、成長期に女性ホルモンが多く分泌されて乳腺を刺激する事で、乳腺が発達します。すると、発達した乳腺を守ろうとする働きが非常に強くなり、脂肪が増殖、さらに蓄積することでバストが大きくなります。



「ホルアップ」が多くの女性に愛用される理由!

ホルアップは、乳腺と脂肪組織の両方に作用する成分が配合されているため、乳腺を発達させ、脂肪組織を増殖・蓄積させる作用が非常に強い。その結果、バストが自然に大きくなり、ハリ・弾力もアップする。また、ホルアップは、乳腺と脂肪組織の両方に作用する成分が配合されているため、乳腺を発達させ、脂肪組織を増殖・蓄積させる作用が非常に強い。その結果、バストが自然に大きくなり、ハリ・弾力もアップする。



解説
これはモニターの方のバストを輪切りにしたMRI画像です。使用前と後では、明らかに乳房組織が拡大している事がわかります。

D cup トップ 84.8 cm



内田美雪さん 22歳
モニターNO.221



C cup トップ 82.5 cm



安田香織さん 21歳
モニターNO.253



E cup トップ 87.1 cm



武田涼子さん 26歳
モニターNO.026



E cup トップ 89.6 cm



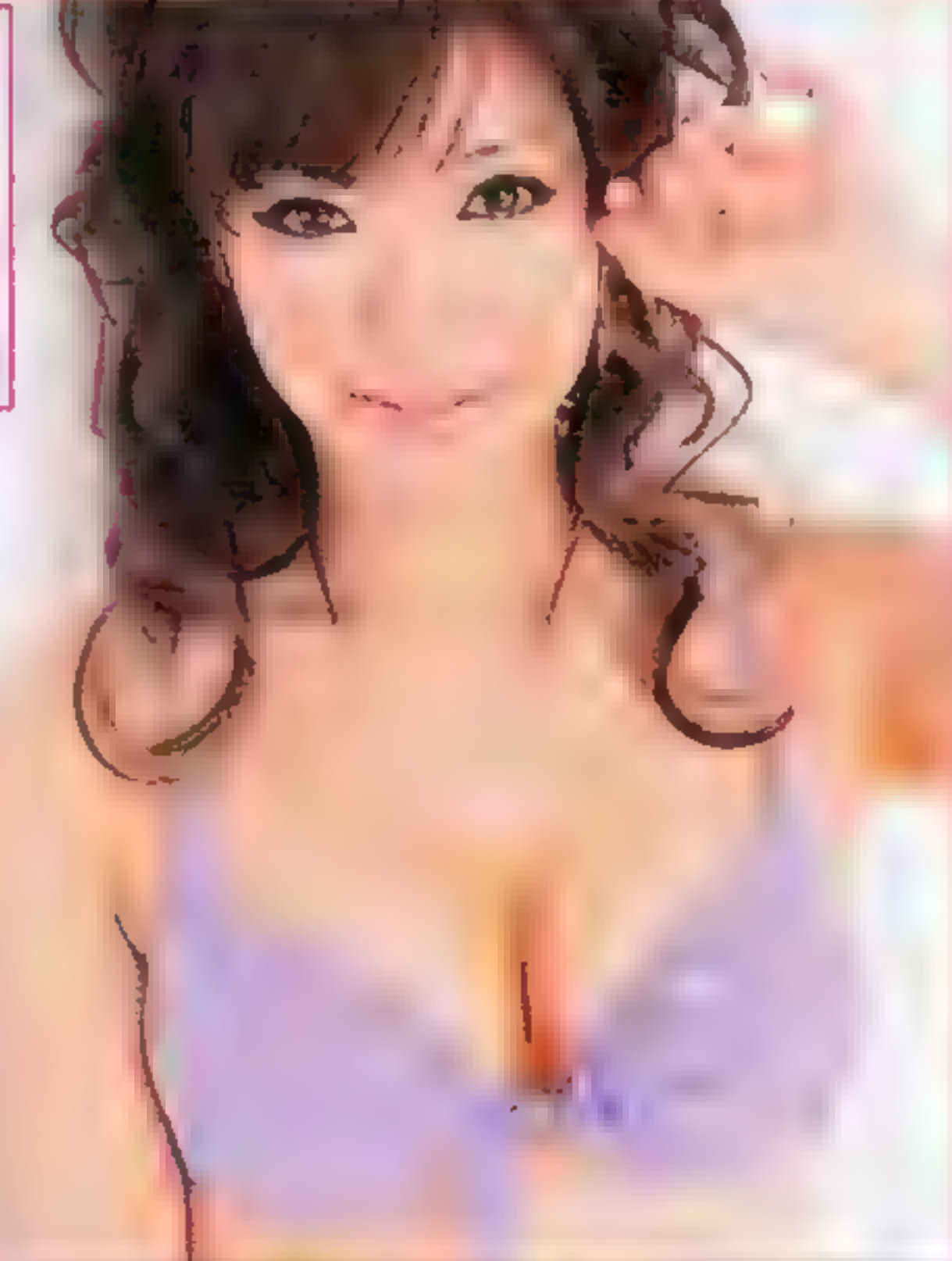
朝比奈千恵さん 23歳
モニターNO.086



C cup トップ 80.3 cm



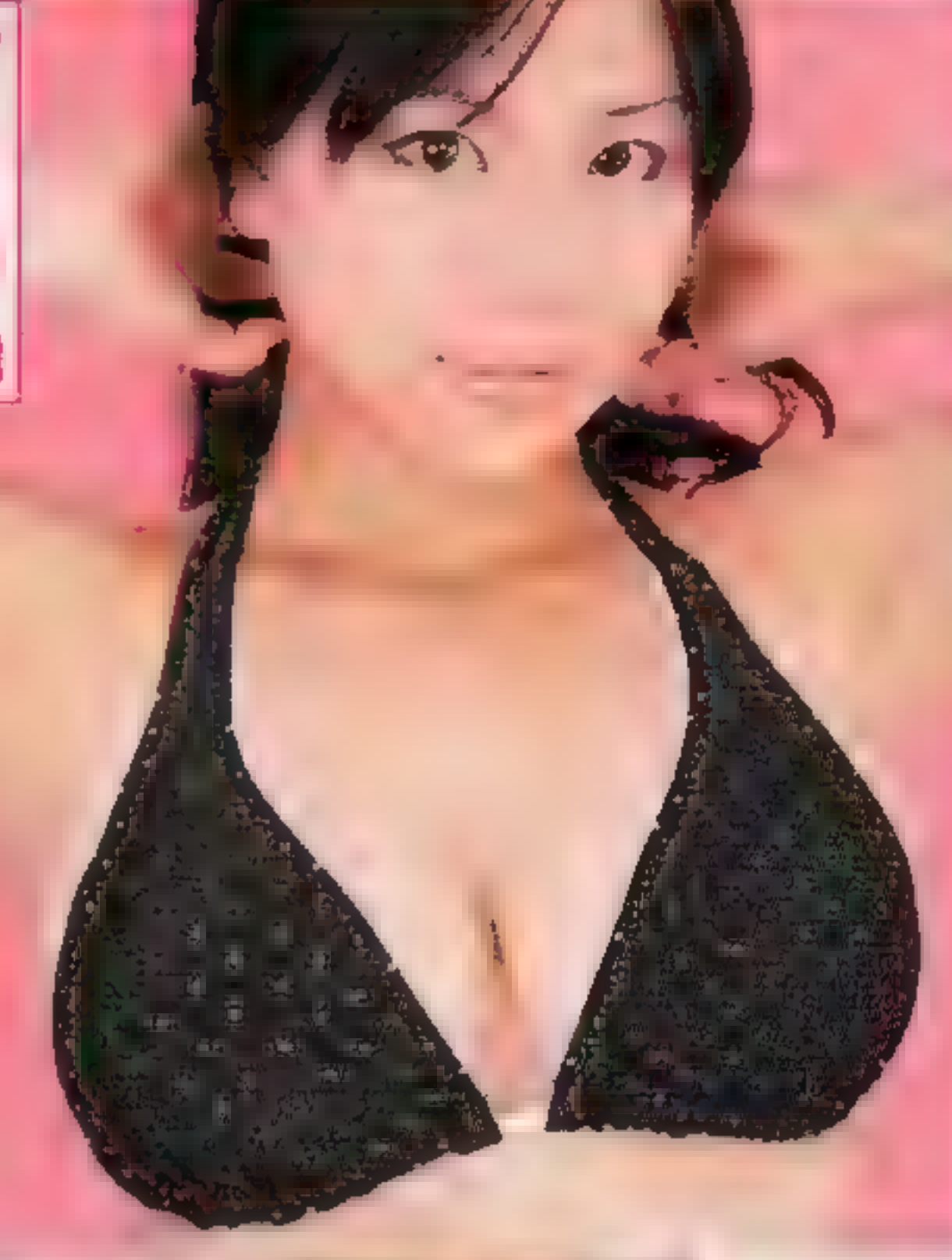
中村亜梨紗さん 25歳
モニターNO.192



E cup トップ 91.4 cm



川口理恵さん 20歳
モニターNO.201



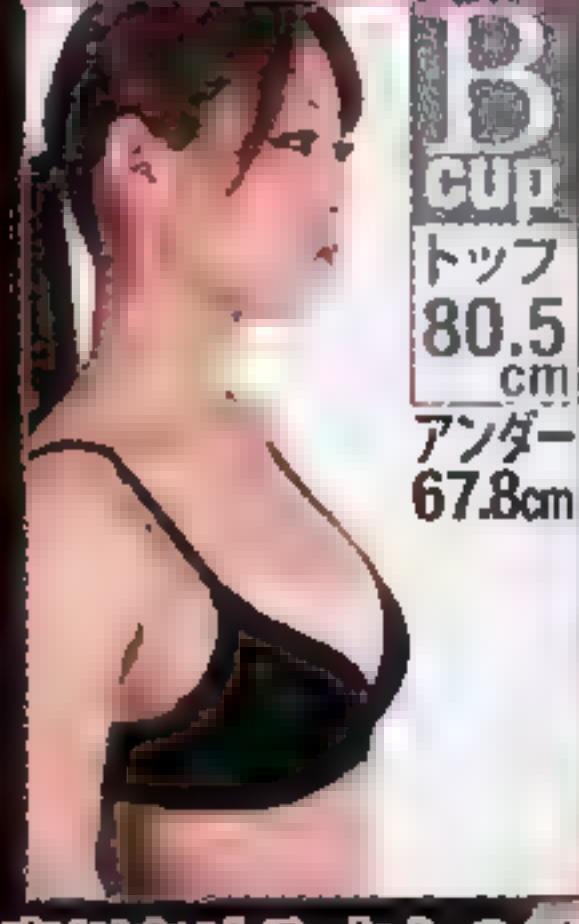
C cup トップ 84.1 cm



伊東順子さん 19歳
モニターNO.128



D cup トップ 86.3 cm



森川あゆみさん 24歳
モニターNO.091



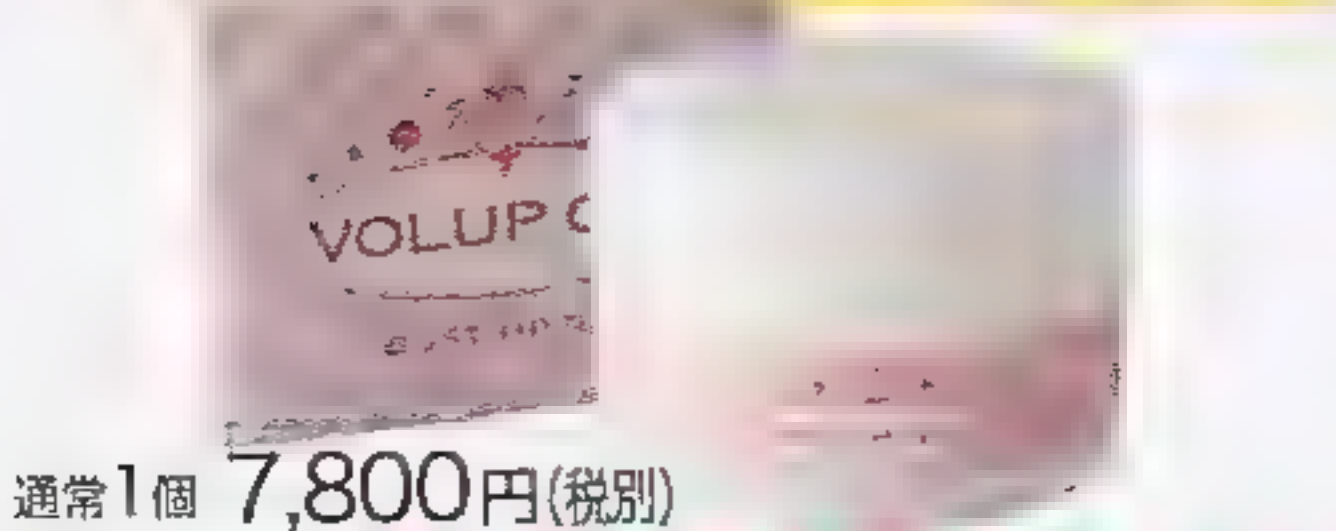
E cup トップ 90.2 cm



金田さやかさん 21歳
モニターNO.053



VOLUP GEL
お一人様 3個まで



通常1個 7,800円(税別)
1個 4,800円(税別)

お電話 年中無休 / 9:00~21:00

03-5308-0658

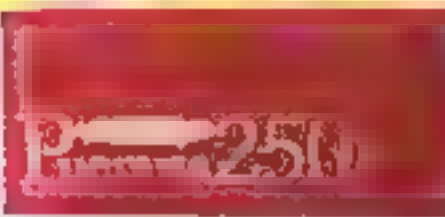
URL ボルアップ で検索

<http://ms-biken.com/>

広告番号 AA04

ご注文の際はこちらの広告番号をご利用下さい

最終販売特価!



Pueraria 250
Bust up supplements

健康補助食品
60tablets

■商品のお届けは通常3日前後です。■お客様から頂いた個人情報は厳重に管理し、商品の発送やサービス向上以外の目的に使用致しません。■発送には細心の注意を払っておりますが、万一配送中に生じた破損、欠陥がありましたら交換致します。お客様のご都合による返品は不可。■送料は全国一律600円(税別)となります。■お支払いは代引き決済となり配送員に現金もしくはカードにてお支払い下さい(手数料一律400円(税別))。■ご購入のお客様には、面倒な追加注文が不要な自動発送サービスを行っております。詳しくは同梱のご案内をご覧ください。■18歳未満の方は保護者の同意の上ご注文下さい。■体験者の意見・データは成果を保証するものではありません。効果には個人差がございます。

プエラリアミリフィカ、大豆イソフラボン等、31種類の有効成分を配合したバストアップサプリメント『プエラリア250』!

今、ホルアップジェルを購入された方
限定で通常価格5800円(税別)を2900円
(税別)でお求め頂きます。

エムエス 美健 エムエス 美健 〒160-0023東京都新宿区西新宿7-5-9 23F

※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です

エクステ専門店



ValenTine's Girls

エクステ専門店

ValenTine's Girls

自社ブランド
エクステだからできる

高品質・低価格

100g ¥9,990 (税込)

5月9日ベトナム店OPEN!!

ネット予約 →

バレンタインガールズ

検索

SEI FUKU OPEN

[福岡天神店] 福岡県中央区大名1-12-66BMナカムラビル4F

[柏店] 千葉県柏市旭町1-3-3 マスダビル2F TEL.04-7145-7070

[土浦店] 茨城県土浦市桜町1-12-17 テラスポケットビル2F TEL.029-835-9223

[水戸店] 茨城県水戸市三の丸1-4-7 三愛ビル2F TEL.029-233-0108

[那覇国際通り店] 沖縄県那覇市牧志2-5-12 コモド1F TEL.098-867-0303

[鹿嶋店] 茨城県鹿嶋市宮中290-2 SAS店舗201 TEL.0299-94-7776

全国取扱店
急増!

VTGエクステンション取扱店募集中

中国自社工場にて高品質エクステを製造・直送。今の仕入れ価格より格段に安く仕入れたいサロン様だけ、お問い合わせください。

FC加盟店募集中

驚きのシステムで繁盛店に大変身!!

✉ customer@vt-g.jp

初期費用
0円

VTGエクステ直販サイト ⇒ <http://store.shopping.yahoo.co.jp/exte/>

YAHOO! JAPAN ショッピング
エクステ卸市場.com

30秒に1箱売れた! 話題のサプリメント! 総販売数180000箱突破につき 特別感謝価格12800円が今なら1886円!!

5月31日まで

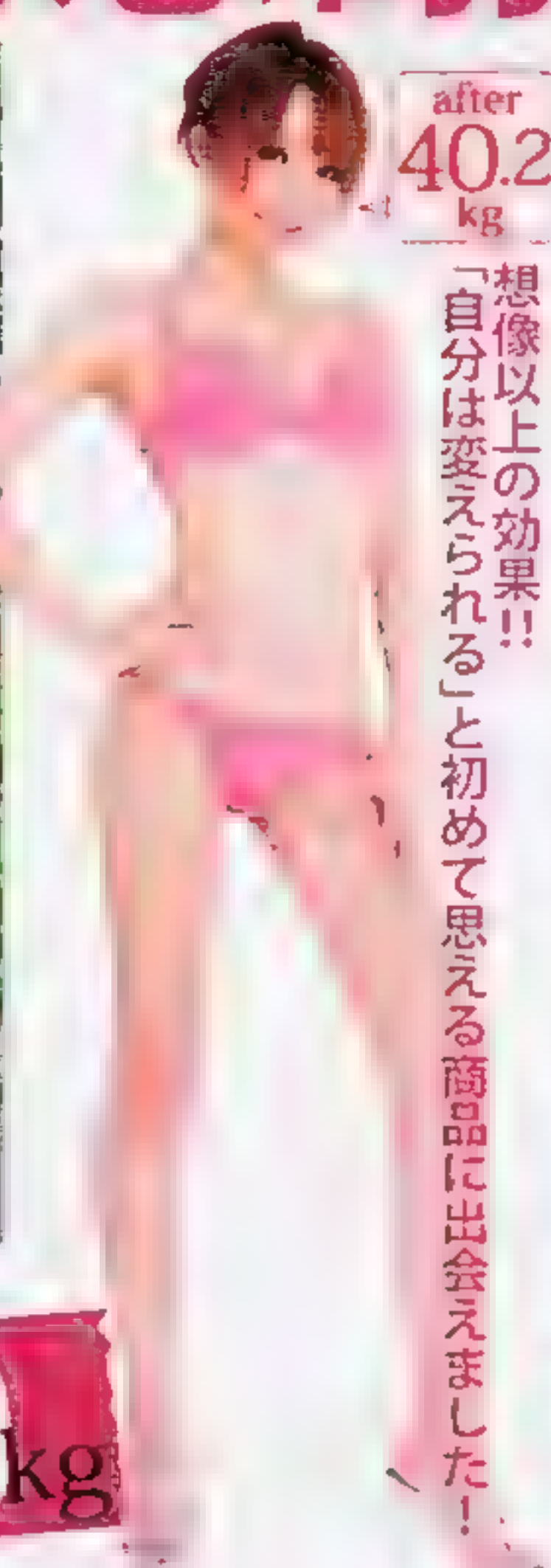
(税抜)



小橋里子さん 157cm

使用期間2ヶ月

12.9 kg



佐藤雅さん 154cm

使用期間2ヶ月

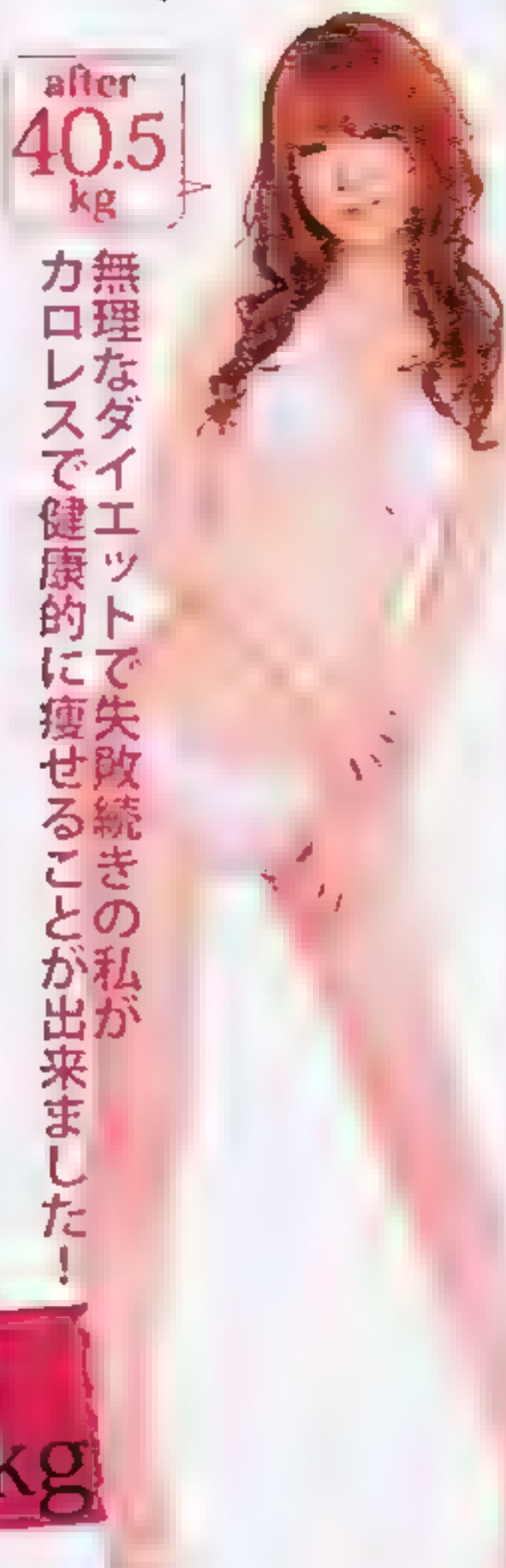
14.1 kg



小笠原優花さん 159cm

使用期間2ヶ月

10.4 kg



元山瑞希さん 162cm

使用期間2ヶ月

13.8 kg



気になつてたウエスト・腰回りが
こんなにも引締まるなんて感激です!

成功者続出! 美と健康は身体の内側から! ダイエットに年齢や体質は関係ありません!

太るor痩せるは 摂取&消費カロリーのバランス!

日本生理学研究所
主任研究員 山岸 優子

食べた物や運動の熱量を表現するエネルギーの単位を「カロリー」と言います。生命維持や運動により消費する「消費カロリー」と食べ物によって体内に入る「摂取カロリー」に分類され、人間はこの2つのカロリー計算によって「太る」「痩せる」が決まります。消費カロリーよりも摂取カロリーが多いと人間は太り、消費されずに余ったカロリーは体脂肪となって蓄積されます。逆に消費カロリーが多いと、足りないカロリー分を体脂肪から燃焼して使う為、身体は自然と痩せていくのです。

モニター300名2カ月間

平均減量数値 体重 **8.4 kg** 体脂肪率 **9.1 %**

消費 < 摂取 → 太る
摂取 > 消費 → 痩せる

余ったカロリーは体脂肪として身体に蓄積

足りないカロリー分を体脂肪から燃焼させる

要注意! 我慢して食べないのは
逆に太りやすい体質に!

我慢して無理な食事制限をすると逆に代謝が低下し、太りやすい体質になります。綺麗に効率よく痩せるには代謝をアップさせて、摂取カロリーを多くすることが成功への近道です。

減量理論に基づいた製品だから短期間で結果が出る!

「カロレス」は副作用のない安全成分が相乗効果を発揮し、今まで通りの生活でも代謝を活性化することで「消費カロリーを上げ」、さらに食べた物の「摂取カロリーを抑える」というダイエットに一番重要な両側面を補う優れた製品です。ツライ食事制限や無理な運動も必要なく、リバウンドの心配もありません。普段と変わらない生活でダイエットをより効率良く、さらに効果的に確実な結果へと導きますので、今まで他のサプリやダイエット法で失敗した方や効果のなかった方にこそ試して頂きたい製品です。

ウエスト **11.0 cm** ヒップ **9.4 cm** 二の腕 (両腕合計) **7.8 cm** 太もも (両脚合計) **10.7 cm**

<p>before 46.0 kg</p> <p>before 25.5 % 体脂肪率</p> <p>before 83.2cm</p> <p>before 66.1cm</p> <p>before 85.3cm</p> <p>before 19.0 %</p> <p>after 82.9cm</p> <p>after 59.0cm</p> <p>after 81.2cm</p> <p>after 19.0 %</p> <p>使用期間1ヶ月</p> <p>山田雅美さん 156cm</p> <p>7.3 kg</p>	<p>before 57.1 kg</p> <p>before 31.6 % 体脂肪率</p> <p>before 91.9cm</p> <p>before 71.3cm</p> <p>before 92.6cm</p> <p>before 20.7 %</p> <p>after 88.8cm</p> <p>after 58.6cm</p> <p>after 84.1cm</p> <p>after 20.7 %</p> <p>使用期間1ヶ月</p> <p>小林理緒さん 161cm</p> <p>15.3 kg</p>	<p>before 50.9 kg</p> <p>before 29.0 % 体脂肪率</p> <p>before 86.9cm</p> <p>before 68.2cm</p> <p>before 90.7cm</p> <p>before 18.9 %</p> <p>after 86.7cm</p> <p>after 59.5cm</p> <p>after 82.8cm</p> <p>after 18.9 %</p> <p>使用期間2ヶ月</p> <p>谷口遥さん 155cm</p> <p>11.5 kg</p>	<p>before 52.5 kg</p> <p>before 27.1 % 体脂肪率</p> <p>before 82.4cm</p> <p>before 69.3cm</p> <p>before 88.4cm</p> <p>before 19.3 %</p> <p>after 81.9cm</p> <p>after 60.2cm</p> <p>after 83.6cm</p> <p>after 19.3 %</p> <p>使用期間1ヶ月</p> <p>後藤かおるさん 164cm</p> <p>8.6 kg</p>	<p>before 53.8 kg</p> <p>before 28.4 % 体脂肪率</p> <p>before 85.0cm</p> <p>before 69.9cm</p> <p>before 89.3cm</p> <p>before 18.3 %</p> <p>after 83.5cm</p> <p>after 61.1cm</p> <p>after 84.4cm</p> <p>after 18.3 %</p> <p>使用期間2ヶ月</p> <p>宮藤華さん 159cm</p> <p>13.4 kg</p>	<p>before 60.7 kg</p> <p>before 33.1 % 体脂肪率</p> <p>before 92.7cm</p> <p>before 73.8cm</p> <p>before 91.0cm</p> <p>before 22.2 %</p> <p>after 85.9cm</p> <p>after 59.8cm</p> <p>after 85.3cm</p> <p>after 22.2 %</p> <p>使用期間3ヶ月</p> <p>森橋美夏さん 162cm</p> <p>18.6 kg</p>
---	--	---	--	---	--

結果が全て! 全国からダイエット成功者の喜びや感動の声が続々と届いています!

CALOLESS~カロレス~
通常価格 1箱 12,800円 (税込)

総販売数18万箱突破感謝定期便価格

まずはお試し 1箱 **1,886円** (税抜)

もっとお得に 2箱 **3,705円** (税抜)

すぐに実感 3箱 **5,515円** (税抜)

カロレス主要成分
難消化性デキストリン
フラクトオリゴ糖
サイリウムハスク
L-カルニチン
キダチアロエ

健康補助食品
大豆イソフラボン
シャンピニオン
グリソディン
キトサン
カプサイシン

特別価格の為、お申込みは5月31日までのお1人様1回限りとなります。3箱以上お求めの方はお問い合わせ下さい

売れている理由はコレ!

効果に満足できなければ
1回で終了OKの安心定期便!

他の定期便は最低3回は続けて下さい等の決まりがありますが、当社は違います! 初めての方でも安心! 万が一飲んで頂いて効果に満足出来ない、身体に合わない等ございましたら、1回でも定期便をストップ出来ます! 商品に自信があるから出来る安心サービス! もちろん効果にご満足頂ければ今後も1箱1886円で何度でもご利用頂ける大変お得で安心な定期便です!

お電話 年中無休 / 9:00~21:00

広告番号 AA04

03-5308-0658

お電話が繋がりにくい場合は下記URLよりお申込み頂くスムーズです。

URL カロレス QRコードで簡単注文→

http://ms-biken.com/

■商品のお届けは通常3日前後でメール便でのお届けとなります。■お客様から頂いた個人情報厳重に管理し、商品の発送やサービス向上以外の目的に使用致しません。■商品の発送には細心の注意を払っておりますが、万一が配送中に生じた破損、欠陥がありましたら交換致します。食品の為お客様都合の返品はご遠慮願います。■送料は全国一律300円(税抜)となります。■お支払いは同封の払込用紙にて到着後10日以内にお支払い下さい(手数料お客様負担)。■定期便の中止は同封の定期便終了用紙を送るだけです。■18歳未満の方は保護者の同意の上ご注文下さい。■体験者の意見・データは成果を保証するものではありません。効果には個人差がございます。

MS 美健 エムエス 美健 〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-9 23F

300
万人の

限りなく透明に近いパウダーで極上ガール肌が一日続く!!

ガールズブロガーが望んだ
「理想のフェイスパウダー」がここに登場!



白浮きしない 透明感

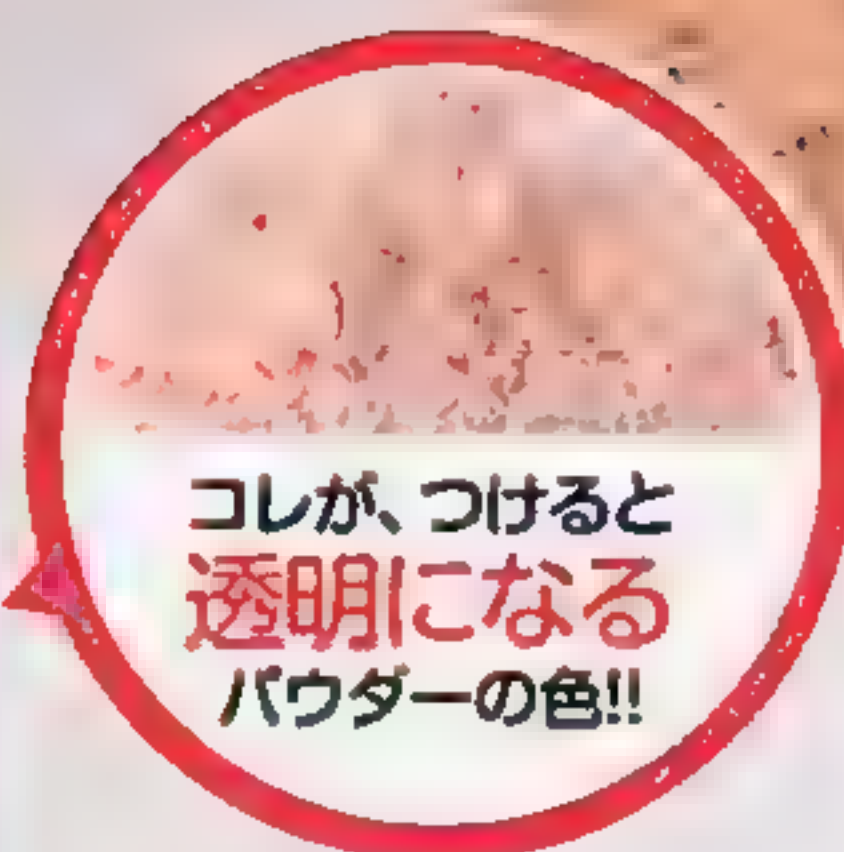
Girling

フェイスパウダー ♥ ガーリング

from girl till girl

SPECIAL PRICE
内容量 **32g**

(税抜)
¥1,600



コレが、つけると
透明になる
パウダーの色!!



どんな肌にも
浮かない
ベージュ色!!

01
Clear

クリアタイプ

すっぴん透明かがやき肌
白浮きしない!をとことん追及!!
だから、たっぷりつけても透明感!!

02
Natural

ナチュラルタイプ

しっかり透明マシュマロ肌
余分な皮脂を吸収!テカリ&メイク崩れを
防止して、長時間毛穴レス透明肌!!

オフィシャル店舗をチェック!

begirl

検索

BeGIRL

<http://be-girl.com/>



気になる最新情報が詰まったBeGIRLを今すぐチェックしてね

女の子は一生女の子!!という想いを込めて“Girl”に“ing”をつけました

「ガールはいつも、進行形!」



●商品名 Girling ガーリング ●内容量 32g ●価格 (税別) 1,600円
●販売元 株式会社レ・カスグレーヴ TEL.03-5779-7737

Love Holic

だれよりもかわいい
モテ女子になれる!!

ラブホリック

nuts
プロデュース
カラコン

つけるだけで旬顔になれるLove Holicのカラコンは冬メイクにもぴったり♡はなやかな瞳を演出できる
発色の良さが抜群なレンズカラー♪とるけるような甘い瞳でふんわりモテ女子に変身!



あざやかで発色が良いから
クールなコーデにもピッタリ

Love Holicモデル
レチシア
メーブル ¥4,200

ヌーディなブラウンだから
大人っぽい瞳になれる♡

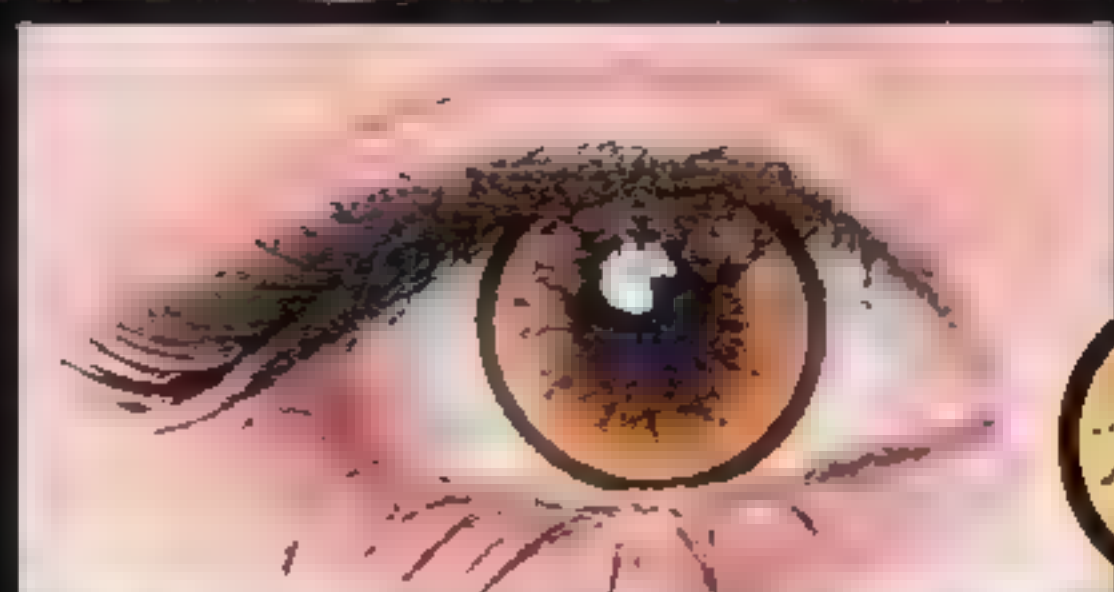
平沼ワナナ
Phana
Hiranuma
カプチーノ ¥4,200

自然な発色のグラデーション
カラーがかわいい!

Love Holicモデル
鈴木星
シトロン ¥4,200

透き通るようなあざやかな発色♡

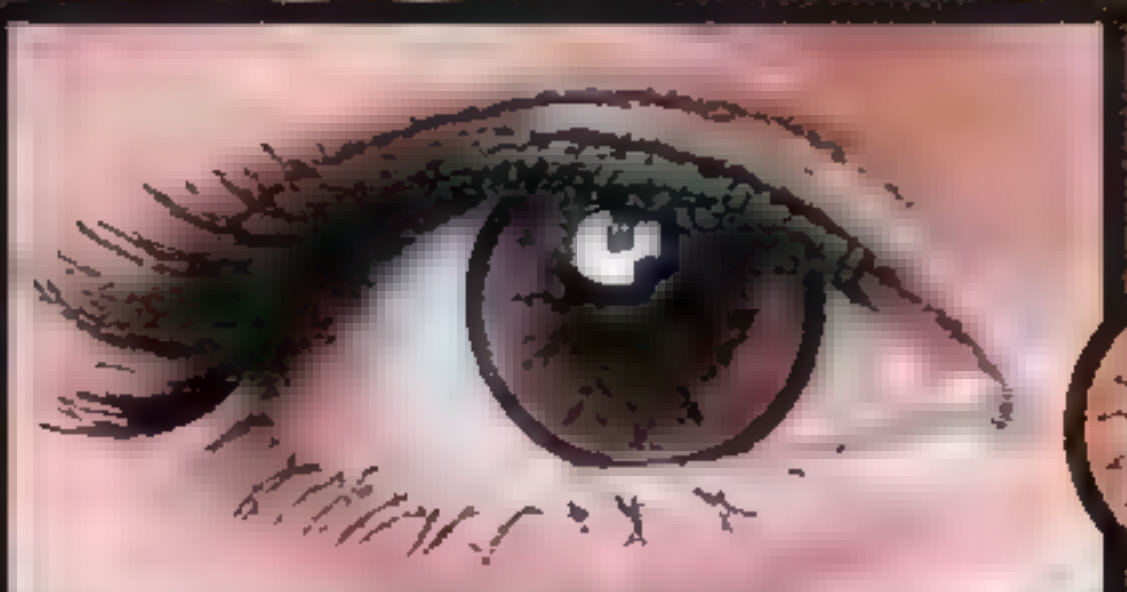
Maple



明るい発色&くっきりとしたフチで、インパクトのある瞳をゲットできる。Love Holic Maple (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

どんなメイクにもハマるなじみやすいブラウン

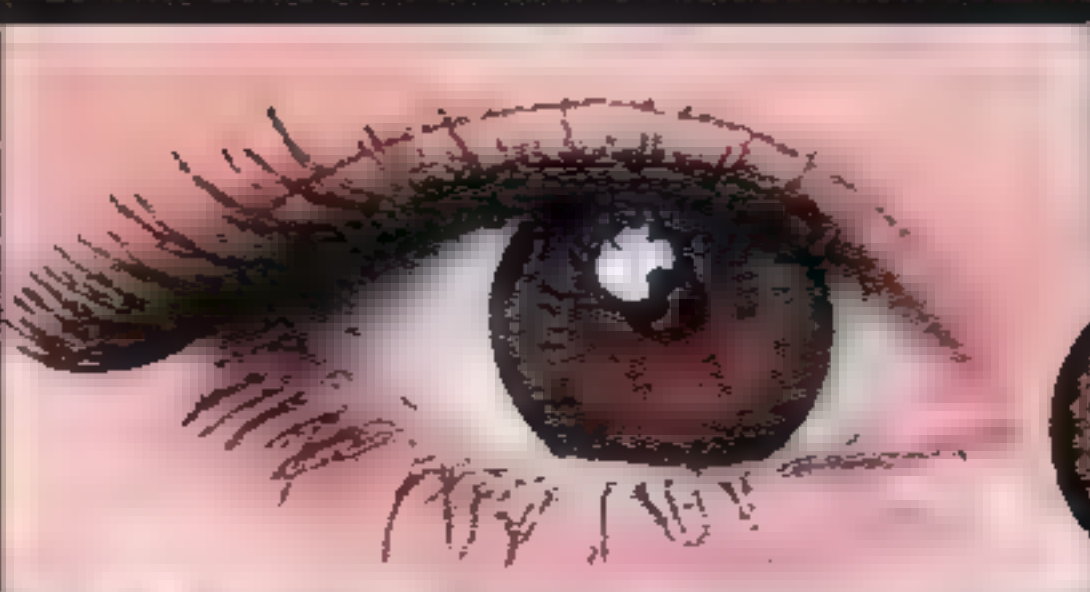
Cappuccino



瞳になじむ自然なブラウンで落ち着いた大人の瞳が手に入る。Love Holic Cappuccino (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

ナチュラルカラーでデイリーに使える!

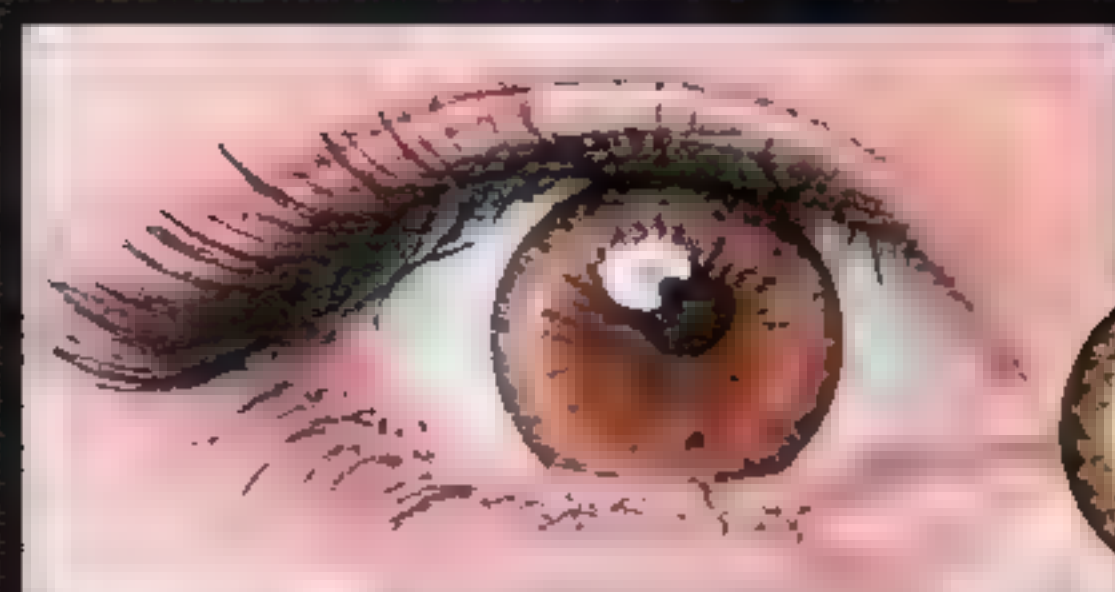
Chocolat



ナチュラルなブラウンで瞳を自然に強調! 初心者さんにもオススメ。Love Holic Chocolat (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

グラデーション効果で瞳に立体感を与える!

Citron



明るすぎないキレイな発色と自然なフチで、あこがれの外国人アイになれるよ! Love Holic Citron (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

公式HPをチェック!

ラブホリック 検索
<http://love-holic.jp/>



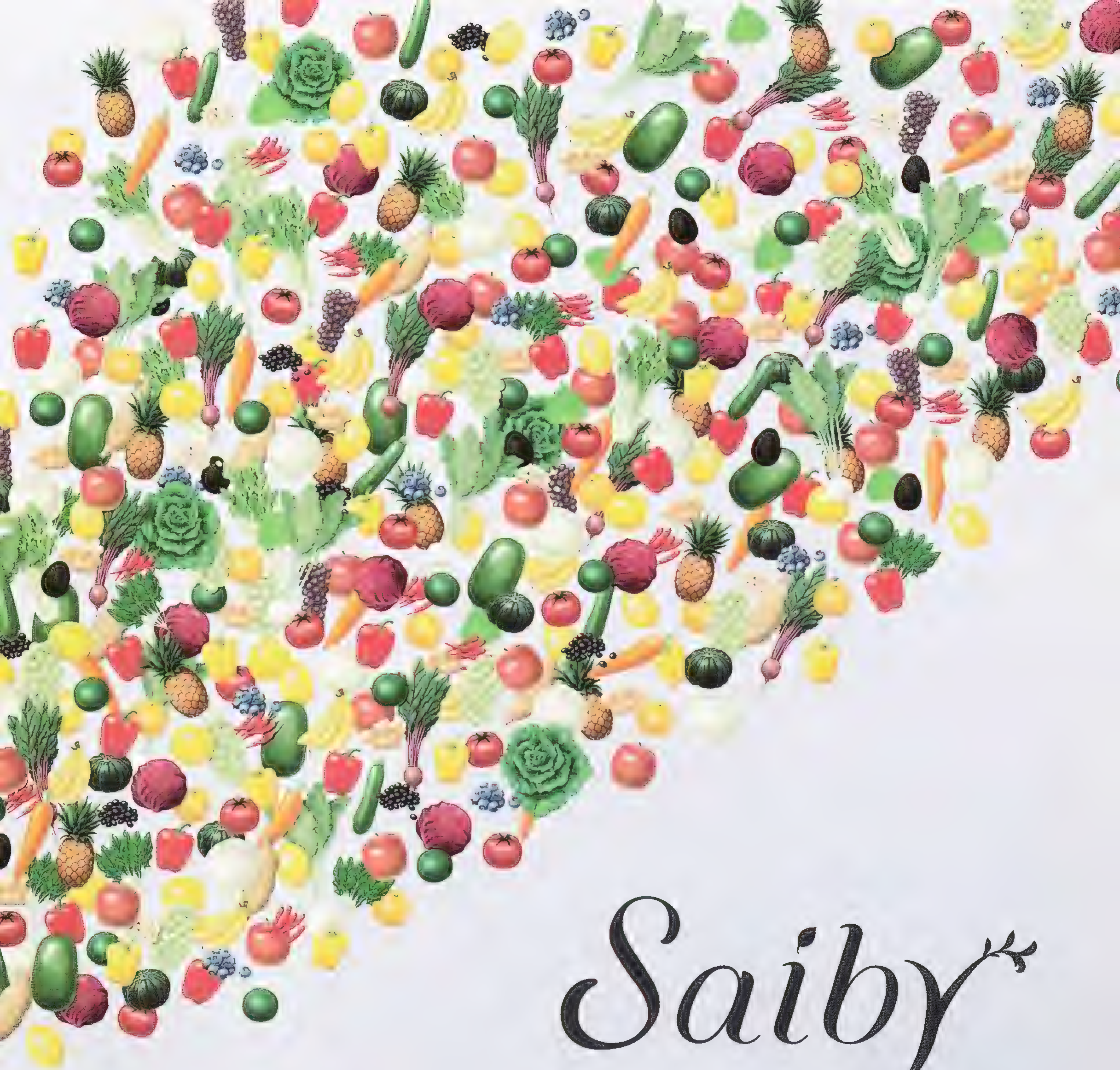
気になる最新情報
が詰まったLove
Holicの公式ホーム
ページを今すぐ
チェックしてね

購入はコチラ!

BeGIRL
<http://be-girl.com/>
高度管理医療機器販売許可店舗
許可番号 第 4501121100021号



- 再使用可能な視力矯正用色つきコンタクトレンズ (終日装用・開封後1年交換)
- 承認番号: 21400BZG00020A30
- 含水率: 38.5% 直径: 14.0mm BC: 8.7mm
- 度数: ±0.00, -0.50~-5.00(-0.25ピッチ) -5.50~-8.00(-0.50ピッチ)
- 製造販売元: Innova Vision
- 発売元: レッカスグループ TEL03-5779-7737



Saiby

まるごと野菜美力 サイビー

7色 Saiby 1セット〈7パック〉

通常価格 2,850円(税込・送料込)のところ

お試し価格

1セット〈90g×7パック〉

1,900円 (税込・送料込)

【初回限定・おひとり様1セット限り】

商品のご注文・お問い合わせは

エルビーゼロイチ

saiby

検索

<http://saiby.jp/lp01/>

✉ info@saiby.jp

キューサイ株式会社 福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

【お支払方法】●クレジットカード●コンビニ前払い●電子マネー●代金引換※通常価格での購入の場合は、代引手数料(税込324円)をご負担いただきます ※「美時金定期コース」はクレジットカード、代金引換のみ 【お届け】ご注文受付後(コンビニ前払い または電子マネー払いによりお支払いいただいた場合、決済完了後)1週間前後でお届けします(配達日指定のある場合を除く)。

【個人情報保護について】お客様の情報は、弊社及び委託先からの事務連絡、各種ご案内、発送に伴う業務等に厳重な管理下で利用させていただいております。お客様の情報を第三者に提供することはありません。なお、プライバシーポリシーの詳細につきましては、Saibyホームページhttp://saiby.jp/vegetcosme/shop_info/privacy/をご参照いただき、ご同意の上お申し込みください。

からだを、やさいで、着がえなさい。



1パックあたり15種類、7色で48種類の野菜&果物を使用。
からだの中から美しさを目指す“食べるスムージー”。



素材は可能な限りまるごと使用

注目の栄養素フィトケミカル

1パック35~71kcal、砂糖・添加物不使用

解凍するだけでOK

元祖 英国式リフレクソロジー
Queenswayのリフレで
クイーンズウェイ

疲れを癒す。キレイに変わる。

Foot Reflexology

ちょっと強めの
イタ気持ちイイ刺激

Body Reflexology

グイグイ強めで
コリ解消

Slim Leg & Arm

リンパを流して
スッキリ&ほっそり

www.queensway-salon.jp/

クイーンズウェイ

検索

Queensway 元祖 英国式リフレクソロジー
クイーンズウェイ

お問い合わせ TEL **03-5159-2277**

◎月～金 10:00～18:00 土・日・祝日休み

問い合わせ先／株式会社RAJA 〒104-0061 東京都中央区 銀座3-2-9



信頼ある技術と、ホスピタリティ
溢れるサービスが定評の元祖英国
式リフレクソロジーサロン
「クイーンズウェイ」

有名アスリート、モデル、タレントから絶大な支持！



元祖 英国式リフレクソロジー
Queenswayの学校で
 クイーンズウェイ

私が変わる。 **人生**が変わる。

天職！

クイーンズウェイ
 イメージキャラクター
 優木まおみ

手に職つけて、転職を！
 人を癒して私もハッピー！
 プロのリフレクソリストへ

www.queensway-school.jp/pro/

クイーンズウェイ

検索

ずっと続けられるお仕事♡

4月から通学
 6月にはプロに転身

通学最短1.5ヶ月コースで
 プロデビューを目指せます！

資格を取得でき
 セロンワークから
 独立開業も！

その他 週1回×6ヶ月コース、週2回×3ヶ月コースなど、通い方を選べます！

業界初！

「やる気！サポートローン」

リフレクソロジー業界初の「やる気！サポートローン」で通学時の負担が軽く受講しやすい！※ご利用には所定の審査があります※詳しくは下記までお問い合わせください。

プロスクールから、おけいこレッスンまで

4月生募集中

Queensway

お問い合わせ、見学・ご相談は

☎ **0120-527-227**

◎月～金 10:00～18:00 土・日・祝日休み

楽しく読めるパンフレット贈呈中！

日本リフレクソロジー協会 直営校
クイーンズウェイ リフレクソロジー・スクール®

東京本校 〒104-0061 東京都中央区銀座3-2-9
 大阪校 〒530-0057 大阪市北区曽根崎2-16-19 メッセージ梅田ビル7F
 名古屋校 〒453-0015 名古屋市中村区椿町18-22 ロータスビル7F
 福岡校 〒812-0012 福岡市博多区博多駅中央街5-11 第13泰平ビル7F
 札幌校 〒060-0003 札幌市中央区北3条西3-1 札幌大同生命ビル7F
 熱海校 〒413-0031 熱海市林ガ丘町13-29

問い合わせ先／株式会社Retreat



姉ageha

お姉さん
アゲハ

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5

インフォレスト株式会社

お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中心♡

全身のPHOTOGRAPHY
FOTOGRAPHY

顔のPHOTOGRAPHY
FOTOGRAPHY

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします

名前 (歳) 電話番号

住所 職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス 趣味・特技

整形モニター OK ・ NG メスを使う施術 OK ・ NG 注射などのプチ整形 OK ・ NG

自己PR

※お申し込みは必ずお電話にてお願いいたします。※お申し込みは必ずお電話にてお願いいたします。※お申し込みは必ずお電話にてお願いいたします。

20 学芸大学に天井高5m・106㎡の 大規模地下シロホリスタジオ



世田谷の学芸大学駅にあるフィルムクレイズは、天井高5mから吊り下げた大型バックペーパーで本格写真が撮影できるスタジオ♪ 今月号の姉agehaの撮影もしたよ♡ 機材やインテリア、メイク・シャワールームまで貸出無料! 駐車場も2台まで無料だよ♡

☎ 株式会社グラジオラス photostudio「FilmCraze」
☎ 03-5779-7688 東京都世田谷区下馬 6-36-7 グラジオラスビル B1
<http://film-craze.com/>

21 脱毛サロンKIREIMOが 新館に1号店をオープン♡



顔を含め、全身26カ所の脱毛が月額9,500円+税♡。冷たいジェルの代わりにスリムアップ成分を配合した特製の鎮静ローションを使用することで、脱毛しながらキレイなボディラインへ♡ 結婚式やデートの前日など、大切なタイミングに合わせて利用するのがオススメ♡

☎ KIREIMO 新宿店 ☎ 0120-567-144 <http://www.kireimo.jp/>

22 香りの多くなる季節こそ 香りでイメージチェンジ!



Angel Heartのロマンチック ドロップスがパッケージをリニューアルして新発売 (各5,400円) ♡ 左からストロベリーヨーグルト、ハワイアンカクテル、カシス・ピナコラーダの香り♡ 女子力の高い3種類の中からお気に入りの香りを見つけてみてね♡

☎ 株式会社エンジェルハート
☎ 0120-07-2160 <http://angelheart-perfume.co.jp/>

23 品川スキンクリニックが 大阪に2院オープンしたよ♡



若返りやアンチエイジングでおなじみの品川スキンクリニックが「梅田駅前院」と「心斎橋院」の2院を同時開院♪ 10時~20時までなので、買い物の帰りなどに寄ってアクセスも◎♡ 長年悩んできたシミ・シワ・たるみもこの機会に治療してみたい♡

☎ 品川スキンクリニック 梅田駅前院 ☎ 0120-791-900
大阪市北区曽根崎 2-12-4 コフレ梅田 9F

☎ 品川スキンクリニック 心斎橋院 ☎ 0120-551-900
大阪市中央区南船場 3-12-9 心斎橋プラザビル東館 7F

24 安心して育児をひと休み♡ ママは賢い時間を持つ♡



SMILE:) CHANCE

生後2カ月から預けることができる無料の託児室付きサロン♡ アロマトリートメント (90分12,000円) やフェイシャルトリートメント (60分9,000円) などメニューも豊富♡ 厳選したオーガニック素材で身体も心もリラックスして美肌に♡ 疲れを癒してね♡

☎ SMILE CHANCE ☎ 0422-24-7699 東京都武蔵野市吉祥寺本町 3-17-9
<http://plushomies.wix.com/smile> info@smilechance.com

25 気になるバストケアに ほがすだけでリフトアップ♡



垂れたら元に戻りにくいアラサーのバスト悩みは深刻♡ でも「セラムアンジェ」(37,800円) ならリフトアップに効果大♡ モデルやアナウンサーにも愛用者が多く、顔やお尻にだって使える♡ シャワーローション「ココシェ」を一緒に使って相乗効果も期待♡

☎ ドクターセラム株式会社
☎ 03-5728-8825 <http://www.dr-serum.com>

26 姿勢と歩き方を学ぶレッスン 美しく歩いて洗練された女性に!



日常の姿勢や歩き方を少し変えるだけで、印象やスタイルがグッと見違えるように♡ エイコウォークは骨格ラインから美しくなるレッスンが特徴♡ 猫背やO脚をリセットして、美しいカラダを手に入れよう! まずは気軽に「お試し1Dayコース」で体験してみてね♡

☎ エイコウォーク ☎ 03-5485-5550 表参道・代々木上原駅から徒歩3分
<http://www.eikowalk.com/>

27 おからを食べて-12kg!! 新村マリエさんの書画が売中



その名も「食べて効く! 日本の伝統美容食 おからのチカラ」(1,296円)★ 食べてやせるのはもちろん、便秘・美肌・ストレス・冷え症といった身体の悩みを解消するレシピが盛りだくさん! 簡単で料理初心者にもオススメだよ。この本を3名様にプレゼント♡

☎ 竹書房 ☎ 03-3264-1576
株式会社Marie. Japan HP <http://mariejapan.com/>

28 エイジングケアに最適な 琥珀肌の乳液が新登場♡



琥珀エキスを配合した「琥珀肌」から乳液 (760円+税) がデビュー♡ 5000万年前の古代植物の樹液が化石化した、植物由来唯一の宝石「琥珀」。高いエイジングケア効果で肌のターンオーバーを促進♡ シミが薄くなりやすく、ハリと潤いを与えるよ♡

☎ 株式会社琥珀研究所 by ヤマノ
☎ 0120-501-706 <http://www.kohakuonline.com/>

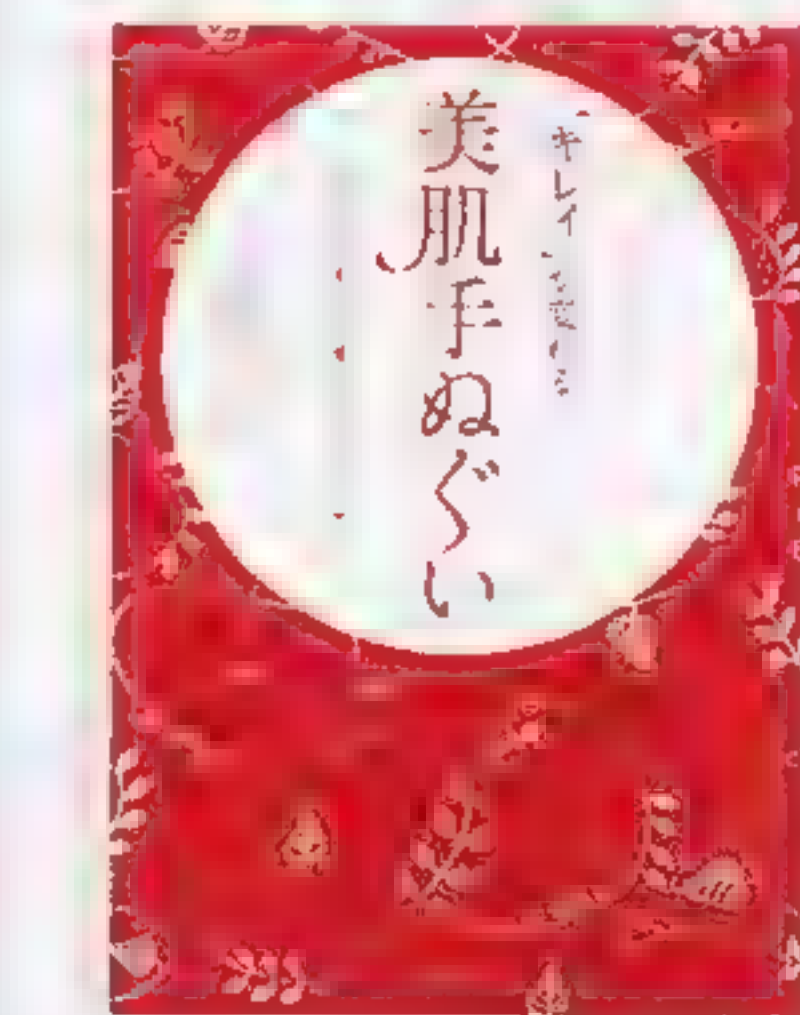
29 女性のための姿勢(猫背)の 矯正専門スタジオで女優さん♡



青山で今年10周年を迎えるダナエビューティスタジオの「姿勢(猫背)矯正プログラム」★ オリジナルの動作で自然に姿勢や歩き方を正しく美しく矯正♡ 完全予約制・マンツーマン指導・女性限定で安心だよ♡ 今なら初回限定トライアルが3,240円とお手頃価格♡

☎ ダナエビューティスタジオ 東京都渋谷区渋谷 2-2-1 木村ガーデンビル 3F
☎ 03-3486-3135 <http://www.danae.jp/>

30 1枚の手ぬぐいを使った美容法で 全身がつつつるの夢ちゃん期に!!



手ぬぐい美容家・高邊しおり先生監修の書籍「キレイな手ぬぐい」(1,080円)が4月24日に発売。モデルは本誌にも登場している森真由美さん。クレンジングや角質取りなどの美肌作りのコツと特製手ぬぐいがセットでお得。この本を3名様にプレゼント!

☎ 竹書房 ☎ 03-3264-1576
高邊しおり先生の HP <http://www.three-island.jp/>

31 静寂のハリで心も身体も デトックスしませんか♡



新宿三丁目駅より徒歩1分のリラクゼーションサロン♡ もみだしやリンパ流し、腸マッサージを施術する「デトックスコース」がおすすめ♡ 60分12,960円、90分19,440円で、初回なら90分以上4,000円オフとお得♡ agehaの愛沢みりちゃんも常連♡

☎ バリロミ 東京都新宿区 3-11-9 花菱ビル 8F
☎ 03-5925-8020 <http://balilomi.com/>

PRESENT

October agenda 2014.05

暖かくなっておでかけしたくなるシーズン到来♪ ネイルやメイクをバッチリキメてお弁当持って、公園やフェス、旅行など色んなところで日頃の疲れを発散しましょ♡

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

PHOTO_Nobuyuki Sasaki [ITEM]

With my favorite frappuccino

No.2

Laline
ボディスクラブ

3名様

Angelちゃんも夏に向けて角质ケア♪ 死海のミネラルソルトを豊富に含んだラルインのボディスクラブ150ml (2,376円)♡ Angelちゃんが妊娠中に妊娠線ができなかったのはこのスクラブのおかげなんだって☆ 1週間に1〜2回のケアでしっかりとすべすべの肌に♡ 甘い香りのチェリープロッサムで気分もリフレッシュ♪



甘過ぎるのが苦手だからカスタム♡ 抹茶フラベチーノにシロップ抜きの粉多め、ホイップは少なめにするよ♡ ほろ苦で◎♪

主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー (34歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

No.1

ピュアラコスメティック
ドクターピュアラ

1名様



全て解決できるよ♡

痛みの少ないウルトラパルス波レーションで有効成分を導入し、モチモチの潤い肌を作り上げるドクターピュアラ (105,840円)♡ EMSで筋肉を鍛えることによりたるみを引き上げるよ♪ LEDで肌にハリを与えて高周波で老廃物を流しむくみを解消♡ 専用の美容液とセットで使うことで効果大♡

絶対間違いない王道メニュー♡ 定番のキャラメルフラベチーノ♡ 原稿を書いて疲れた時には甘い物がほしくなるんだ☆

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー (34歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

No.4

有限株式会社
アゲツヤ
スチーム
チタニウム
ヘアアイロン

1名様



海外旅行先にも持っていった髪もツヤツヤに♡ フローラルの香りがするスチームアイロン専用美容エッセンス付きのスターターセット (8,618円)♪ たった60秒で使用可能だから忙しい朝の強い味方♡ プロレベルの220℃まで上がって湿気の多い時期もしっかりストレートヘアに♡ 海外対応モデルだから、旅行先にも持っていったらいい♡

No.3

カメラマキャンドルハウス
ハリケーンキャンドル
ウォーマーランプ

2名様



キャンドルウォーマーランプ (7,560円) にヤンキーキャンドル (5,400円) をセットして電気のスイッチを入れるだけ♡ ススや煙も出ないから子供やペットがいても安心だよ♪ 1本で約110〜150時間も香りが続いて経済的♡ フレッシュカットローズの香りをセットしてプレゼント♡

No.6

クウィーンズバイキング
コスメセット



ポーチの中がまるでティーパーティーに♡ Sweetsのようなパッケージのクウィーンズコスメが新登場♡ 甘い香りがするからメイク中の気分も上がるよ♪ ファンデーション・おしろい・アイシャドウ・マスカラ・アイペンシル・アイブロウ・ネイルのフルセット (計17,064円) でプレゼント♡ 立体メイクでさやかみいたハーフ顔になろう♡

セットで
2名様

No.5

ハッサ
高濃度水素イオン水ジェル

2名様



オレオみたいな味になるよ♡ バニラクリームフラベチーノを無脂肪乳でチョコチップを追加♡ ホイップ抜きで完成♪

レーサー (27歳/東京都) 独身・子供なし
神子島みかさん



化粧水・乳液・美容液・クリーム・角质ケア、5つの機能を兼ね備えたオールインワン美容液 20ml (4,104円)♪ 夜は顔全体にのせてワンステップ♡ 週に1回は角质ケアとしてマッサージ♪ 肌に潤いをしっかりと与えるよ♡

No.8

星野リゾート
磐梯山温泉ホテル

ペアで
1名様

歯科医療事務
(30歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

コーヒーもいいけど
フルーツも♡
暑い季節はあっさりとした
マンゴーパッション
ティーフラベチーノ
が一番好きです♡

「星野リゾート 磐梯山温泉ホテル」を1泊2食付でご招待
(平日限定/31,000円)♡ 保湿効果のある源泉掛け流しの天然温泉「美肌の湯」や別料金のスパも完備♡ ビュッフェスタイルのディナーは旬の野菜料理や会津の郷土料理のわっぱ飯、そば打ち職人の打ちたてのおそばが食べられるよ♪

1名様

No.7

CASIO
BABY-G



Baby-G

人気のスクエアフェイスが電波受信機能とソーラー充電機能を搭載して新登場 (19,440円)♡ カラーは今年人気のホワイトでどんなコーデにも合わせやすいよ♪ 落としたりぶつけたりしても壊れにくく、防水機能もあるので夏フェスなどにもぴったり♡ 海外の時間も簡単に表示できるから旅行先でも大活躍♡

No.9

CBジャパン
春のピクニックセット

セットで
2名様



見た目は可愛く、中身の保冷もしっかり♡ 春のピクニックにピッタリな麻風の生地がナチュラルな保冷バッグ♪ 10L入るボストンバッグ (2,376円) と500mlのペットボトルケース (864円)、お弁当箱を入れるランチケース (1,404円) の3点セット♡ 内面はアルミ蒸着フィルムで保冷効果があるから暖かくなってきたこの季節でも安心♡

No.11

ALL LINKAGE
生ブラセンタ

5名様



苦めのコーヒーが好きな人にオススメ♡ ダークモカチップフラベチーノにコーヒー多め、ホイップ抜きで甘さを控えるよ♪

ツヤを内側から手に入れる♡ 北海道産の無菌豚を使用した非加熱の生ブラセンタ (1袋30粒/6,880円)♡ アミノ酸含有量が馬ブラセンタの200~300倍だから、肌のもっちりして化粧ノリも良くなるよ♡ 中身はもちろんパッケージまで全て国内で製造し、特許出願中の除菌技術で無菌化をしているから安心だよ♡

歌舞伎町蘭〇勤務
(30歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

No.10

Jill&Lovers harajuku
フットネイルチケット

1名様



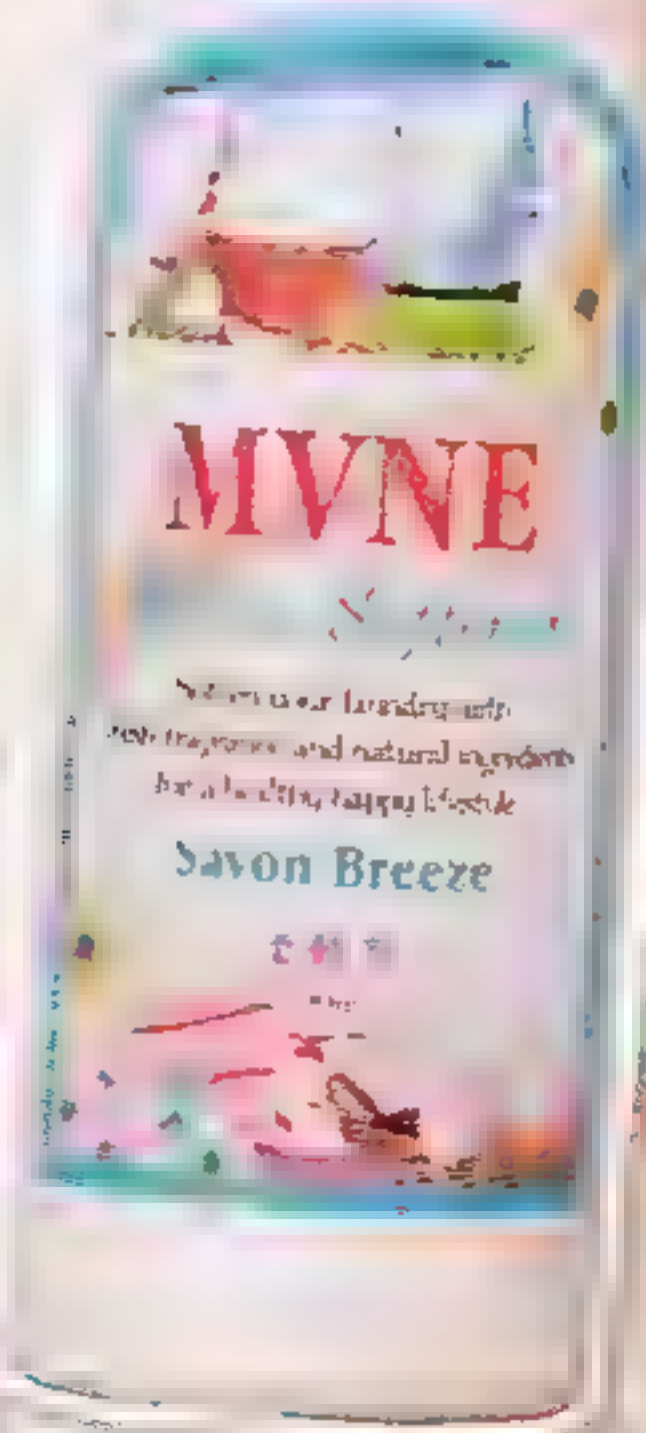
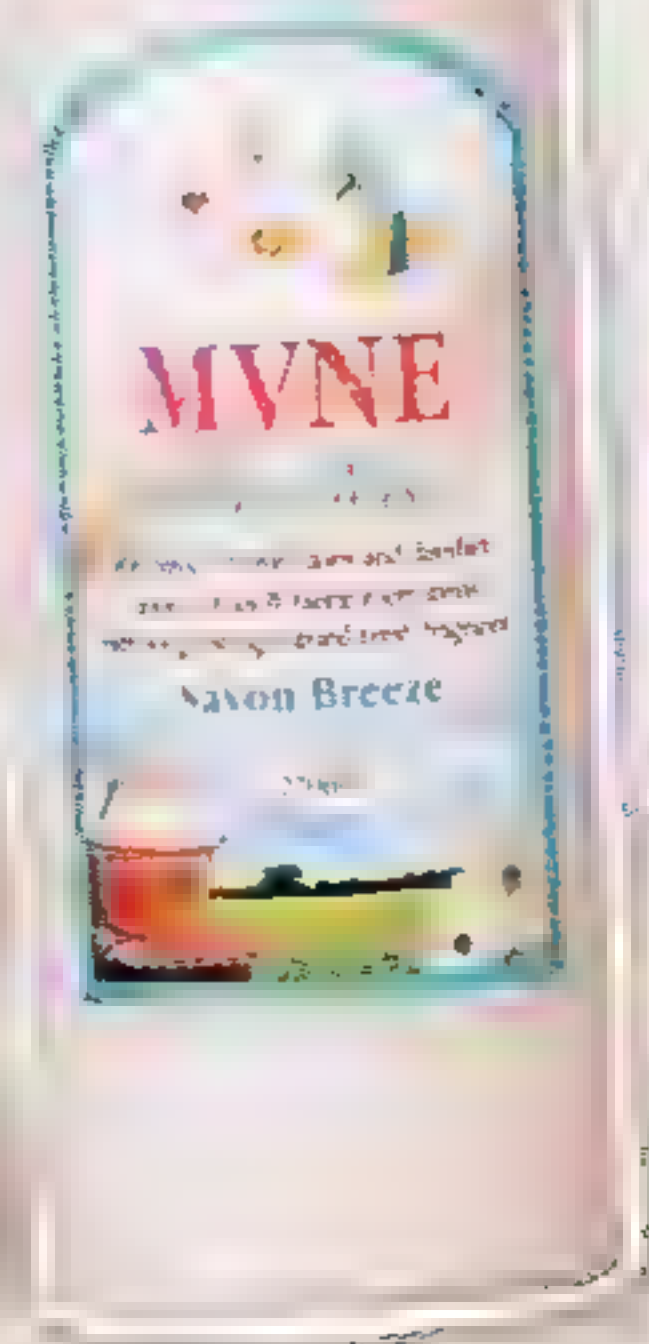
「アしましよつ」
モデルやタレントのネイルプロデュースをしている神宮麻実さんがオーナーのネイルサロンJill&Lovers原宿店からフットネイルのチケット (15,000円相当) をプレゼント♡ 佳那恵ちゃんも通っているよ♡ 爪を削らないので傷めずにジェルネイルができる♪ ※デザインはサロンに任せてね♡

No.12

MVNE
柔軟剤 &
ファブリックミスト

セットで
3名様

清潔感あふれるシャボンフリーズの香り♡ 柔軟剤 (864円) は弱酸性で静電気防止効果や天然精油で抗菌効果もUP♡ ファブリックミスト (864円) は消臭や除菌に加えて家を出る前に服にひと吹きするだけでシワもとれるから玄関先に1本置いておこう♡



パソコンからの応募は、右のQRコードor下記アドレスにアクセスして下さい。巻末ハガキでの応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★



<http://p.tl/DkNk>

2014年5月31日

PUBLISHER

Shigeho Mori

Fumie Goto

Tomomi Okudaira, Shioka Soga

Hitomi Yamazaki

slash

slash, midoriya, Ayako Kondo, AandA, Ark
design, Shigeyuki Ichihara, Hideki Kanda, Akiko
Yahata, Yumi Suzuki (RIDE MEDIA&DESIGNE)

Tsuyoshi Kurisaki

Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・
Minoru Morosawa (SUNROLE)

DESIGN SUPERVISOR

Kazutaka Masui

Kensei Oyamada, Yukie Osada

EDIT

Mizuho Igarashi

Shinichiro Hata (Sanei Process)

Makoto Baba (Sanei Process)

Yoshiyuki Ishii

Shigeki Kobayashi

発行/インフォレストパブリッシング株式会社
発売/インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日/2014年5月10日
印刷所/共同印刷株式会社

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複製
(コピー)、複製(転載)を禁じます。

姉ageha

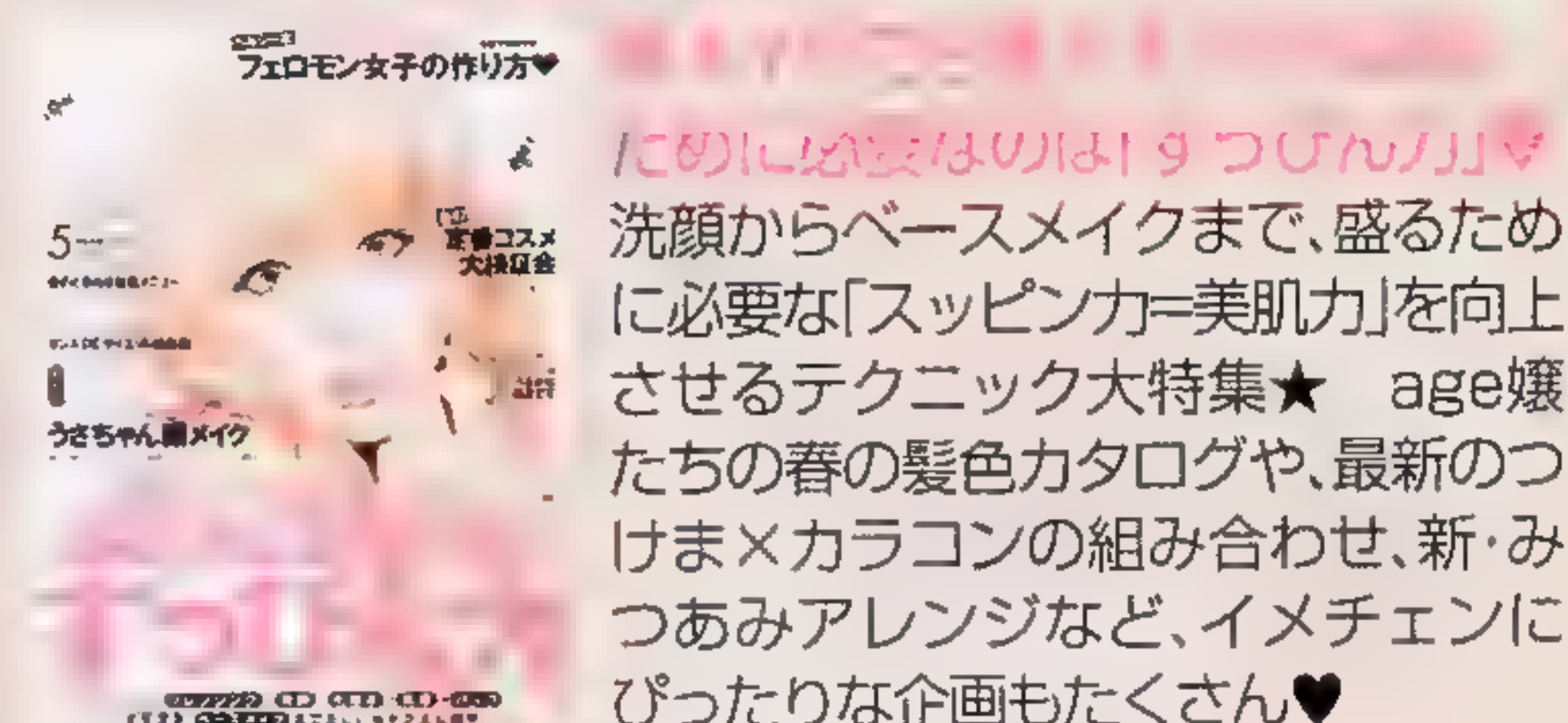
5月号

買っていただき
まして
ありがとう
ございました♡

偶数月の
7日発売
です♡

次号は2014年
6/7(土)
発売です♡

小悪魔ageha



特別定価: 600円(税込) 毎月1日発売
好評発売中!!

2014年 着物ageha



着物の日に着るメイクと和装V
なりたいタイプ別10メイクを22
ページの大ボリュームでど〜んと掲
載♡ 和髪は全120スタイル!! コス
プレでの着こなしも盛りだくさん♡
着物に合わせたネイル、結婚式やお呼
ばれの席の着こなしも参考にして、着
物の日もかわいく盛ってね★

定価: 本体838円+税
好評発売中!!

小悪魔ageha×姉ageha特別編集 クチコミ美容Book



エイメイクパーフェクトBOOKに続
くシリーズ第2弾は、みんなが実際
にやって本当に効果のあったクチコ
ミ美容ネタを詰め込んだ、世界に
たったひとつの美容本★ デカ目・
美ボディ・小顔・美脚など、気になる
キーワードを網羅した永久保存版♡

定価: 本体657円+税
好評発売中!!

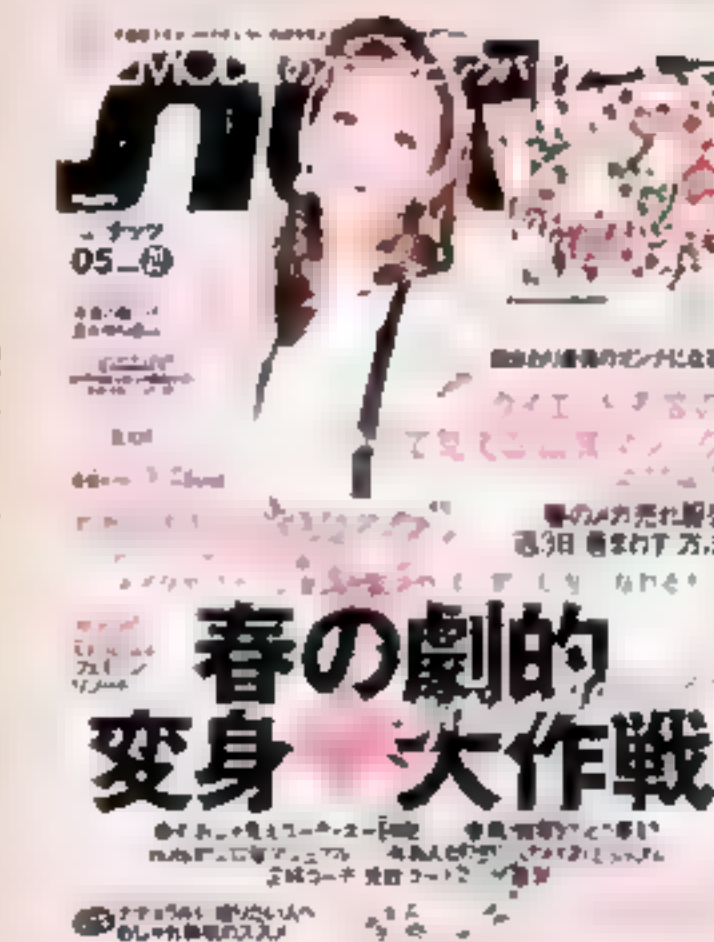
ヘアメイクnuts



VOL.1、VOL.2、VOL.3と大好評で
売り切れ店続出だった『ヘアメイク
nuts』がパワーアップして登場した
よ! 今回は豪華なゲストモデルを
むかえ神ワザ♡変身メイクをお披露
目! 売り切れ必至だから急いで
ゲットしてね!!

定価: 本体571円+税
好評発売中!!

nuts



絶賛発売中のnuts5月号では春のト
レンドファッション&メイクが盛り
だくさん♡ 付録はエモダのショッ
プでも大人気、トロピカル柄のビッ
グバッグ! さらに4月17日(木)発売
の6月号ではリップサービスの大き
量バニティポーチが付いてくるよ!!

定価: 本体657円+税 毎月17日発売
好評発売中!!

姉agehaSTAFF募集!!

編集スタッフ、編集アシスタント、デザイナー、ライター、カメラマンなど姉agehaと一緒に作ってくれる方

自己PR、作品などを同封のうえ下記の住所までお送りください。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F 姉ageha編集部「スタッフ募集」係
☎03-5210-3353(編集部)

♡撮影協力店リスト♡

あ お姉さん百貨店 http://aneageha.com/	sugar http://www.sugar-net.com/	025-228-4747	は BRAND OFF 銀座4店 東京都中央区銀座5丁目7-2 三菱ドリームセンターB1-2F 6-7F	03-6274-0039
か KariAng 東京都渋谷区神宮前1-4-16 神宮前M-SQUARE B1	JURIANO JURRIE 東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F	03-6824-9421	PRISILA(プリシラ) 兵庫県神戸市兵庫区西仲町1-18	078-671-6722
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F	Delyie NOIR 渋谷109店 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F	03-3477-5053	リセクシー 渋谷109店 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F	03-3477-5098
さ SERVICE 東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F	た トコハシフィック 東京都港区南青山3-18-17 十八番館ビル3F	03-5411-0589	LIP SERVICE 東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F	03-6824-9421

天使の美肌水

お肌にたっぷり全身化粧水



防腐剤・香料無添加

☎0120-666-843 [受付時間] 平日9:00~18:00、土曜9:00~13:00(日曜祝日休) ✉bihada@tensi.jp

大明化学工業株式会社 〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村3685-2 <http://www.tensi.jp>

天使の美肌水

検索

モデル: 矢萩春菜



からだの
レシピ
シリーズ



楽天市場ランキング市場
1位
※モバイル総合 / 女性総合 / ダイエット部門 /
ダイエット・健康部門 / ダイエットドリンク部門 /
ファスティングドリンク部門
楽天市場リアルタイムランキング
2012年5月20日



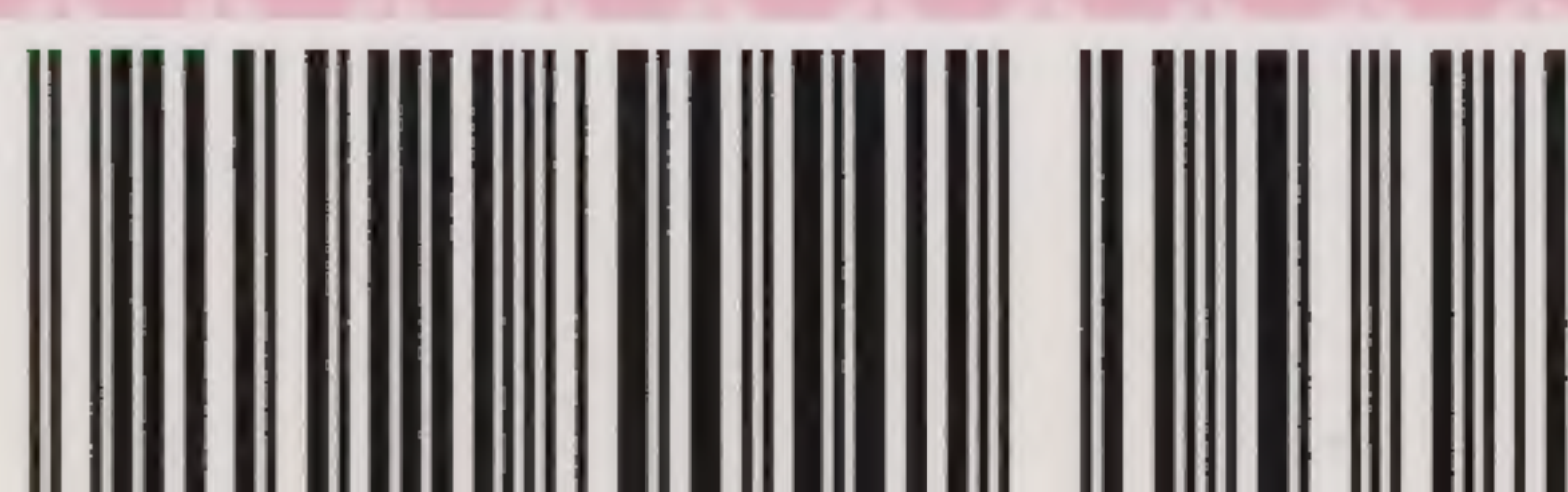
48時間短期集中 本気のダイエット!

飲む生酵素

21sticks

Gypsophila
ジブソフィラ
<http://www.gypsophila.co.jp>

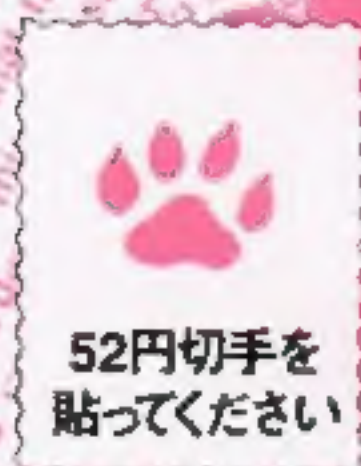
お客様相談室 0120-506-111 (平日10:00~17:00)



4910021890541
00602

特別定価650円 本体602円
雑誌 02189-5

2014年5月10日発行 第2巻第3号通巻9号
発行人 ●森 茂穂
編集人 ●後藤文江
発行 インフォレストパブリッシング(株) 発売 インフォレスト(株)
〒102-0006 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-0320(編集部) 03-5210-0325(編集部)



POST CARD

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 5月号 行き

希望プレゼント番号1 ()
希望プレゼント番号2 ()
希望プレゼント番号3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材 OK NG 姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

未婚 既婚

ご職業 (業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

お姉さんアゲハは毎号買っていますか?

1. 毎号(2カ月に1回) 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき
4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他 ()

お姉さんアゲハはどこで買いましたか?

1. 書店 2. コンビニ 3. その他 ()

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

--

Q4 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガー etc)を教えてください(何人でも可)

--

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? () 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

--

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメ etc)を教えてください。(複数回答可)

--

Q8 ネットショッピングを利用されますか?

- ☐頻繁に(月1回以上) ☐よく(3カ月に1回以上) ☐たまに(半年に1回以上)
☐気が向けば(年に1回とか) ☐利用しない ☐利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらい
お買い物をされますか? 月() 円くらい

Q10 行ったことのあるエステ(施術内容)を教えてください。

--

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

--

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは?(複数回答可)

--

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♥